دكتور/ أيمن الحسيني

هموم البنات

- ما هو غشاء البكارة ؟ وما أنواعه ؟
- العادة السرية وأضرارها.
- الختان .. بين المؤيدين والرافضين.
- البرود الجنسي .. أسبابه وعلاجه.
- لماذا تتأخر الدورة الشهرية ؟ وما سر عدم انتظامها ؟
- الإفرازات المهبلية .. أسبابها وعلاجها.
- رائحة الفم .. أسبابها وعلاجها.
- العدسات اللاصقة .. مميزاتها وعيوبها.
- الثدي ومشاكله.
- رشاقتك بين يديك.
- حب الشباب .. أسبابه وعلاجه.
- سقوط الشعر وتقصفه .. الأسباب والعلاج.

مكتبة ابن سينا

د. أيمن الحسيني

هموم البنات

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - النزهة - مصر الجديدة.
القاهرة - ت ٢٤٧٩٨٦٣ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

- مقدمة -

عزيزاتى البنات .. كُل البنات ؛ المهمُومات والفَرِحات .. لكنَّ أهدى هذه الصفحات ...

وهى شىءٌ ، أحاول به أن أُزيحَ الهمَّ عن أجملِ المخلوقات .. ففيها الإجابة عن كثير من المتاعبِ والتساؤلات ، والتى طالما شاركتكن فى حلِّها ، من خلالِ عملى كطبيب ، وفيها أيضاً ما تَشْعُرْنَ بالخجلِ من الحديثِ عنه حتى للقريب ...

فدعونى أكن الطبيب ، وأكن الصديق ...

والله ولُّى التوفيق

دكتور أيمن الحسينى

الإسكندرية فى ١٩٩٠/١/٢٠

كل شيء عن

غشـــاء البكـارة

- أشكال غشاء البكارة
- رؤية غشاء البكارة
- تمزّق الغشاء بدون اتصال جنسى
- فض الغشاء ليلة الدخلة
- متى لا يصاحب فض الغشاء نزول دم ؟
- الحمل رغم سلامة غشاء البكارة
- أوهام العذارى حول غشاء البكارة



غشاء البكارة

• ماهو غشاء البكارة ؟

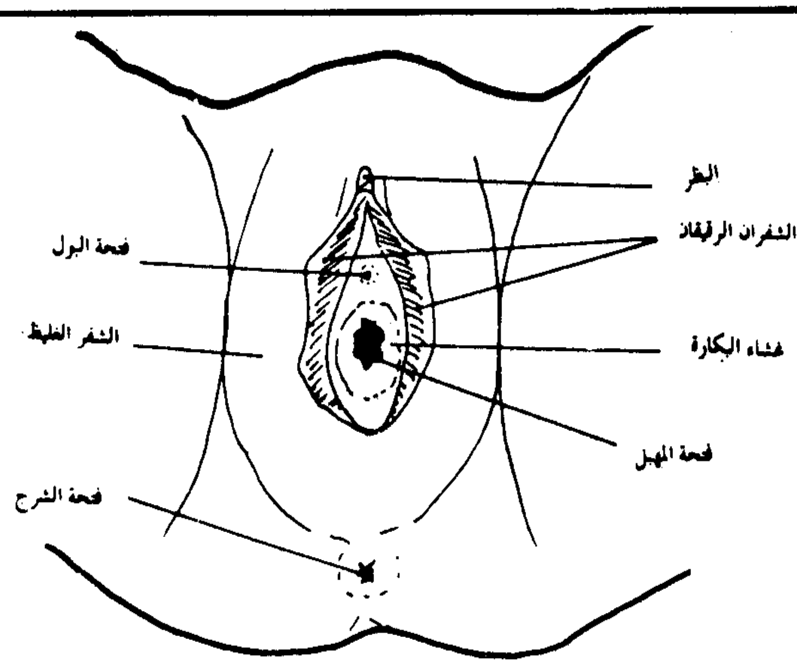
غشاء البكارة هو غشاء رقيق يسد فتحة المهبل من الخارج ، لكنه يسمح فى نفس الوقت بنزول دم الحيض من خلال فتحة ، أو فتحات صغيرة ، موجودة به .

أو بمعنى آخر ، هو غشاء يفصل بين الأعضاء التناسلية الخارجية « الفرج » وبداية الأعضاء التناسلية الداخلية « المهبل » . والمهبل هو الجزء الذى يتم خلاله الاتصال الجنسى بدخول عضو الذكر مخترقاً غشاء البكارة ، مما يؤدى إلى تمزق غشاء البكارة والذى يصحبه نزول بضع نقاط من الدم .

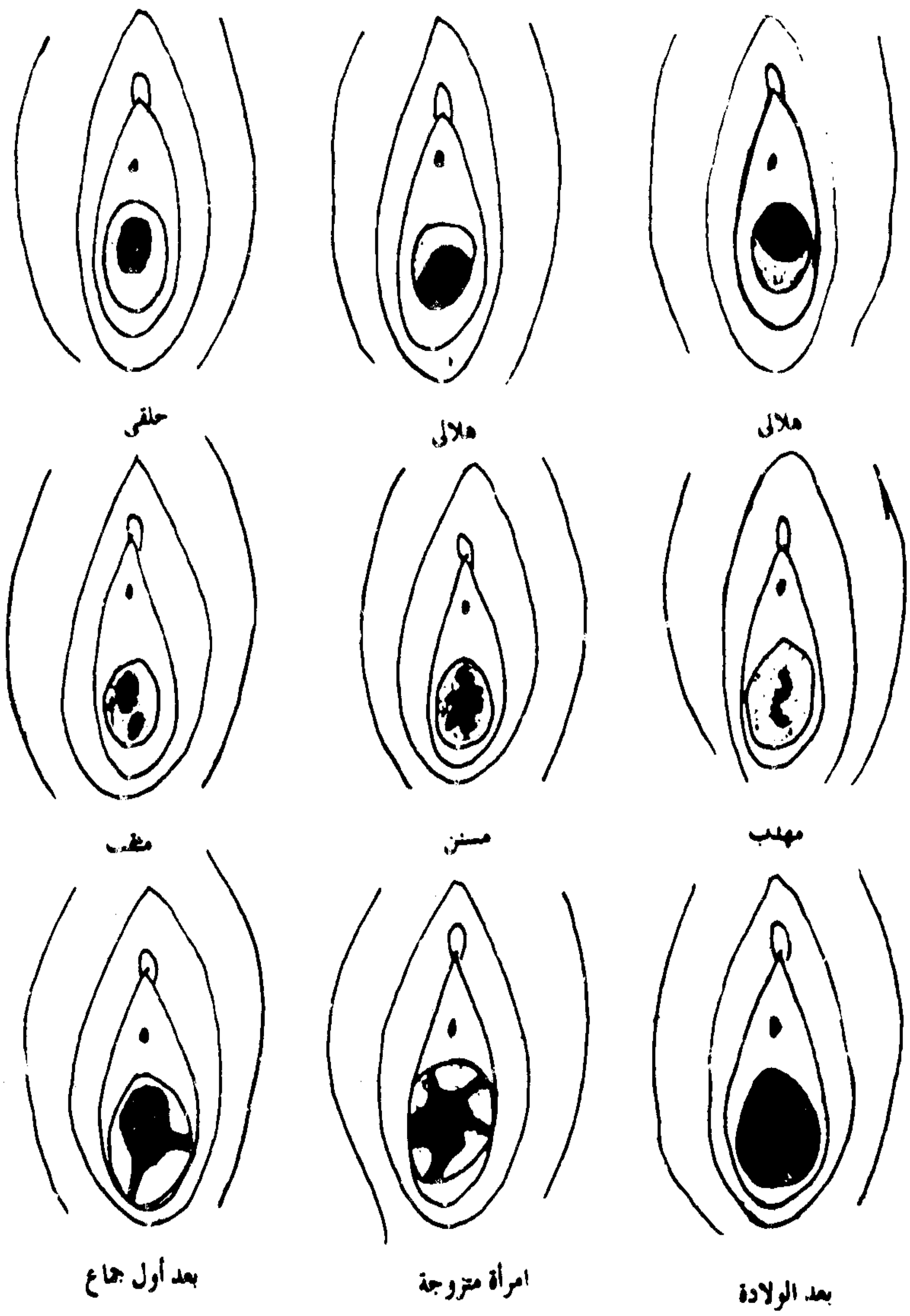
وغشاء البكارة هو غشاء تُولد به الأنثى ، فهو يتكون فى الأسابيع الأولى من تكوينها وهى جنين داخل بطن أمها ، وينمو مع نمو الجسم كما تنمو باقى الأعضاء .

• شكل غشاء البكارة :

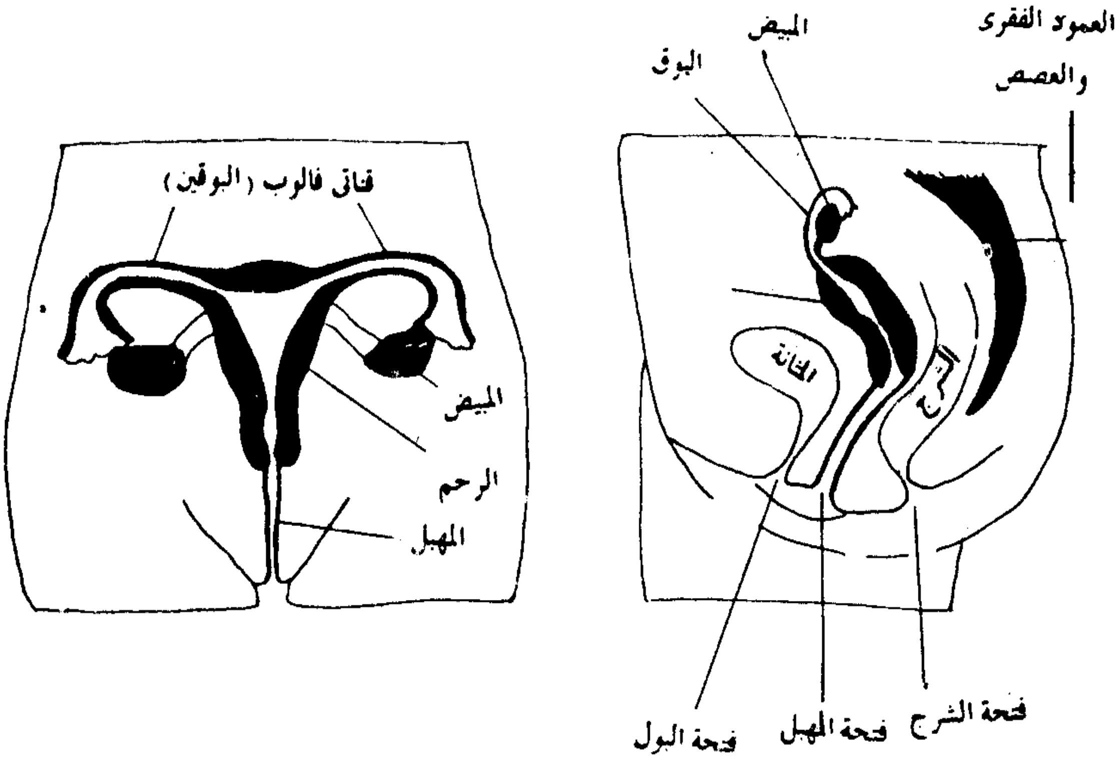
لغشاء البكارة أكثر من شكل ؛ فإما أن يكون « غربالياً » أى كالمصفاة بأكثر من فتحة ، أو « هلالياً » أى على شكل هلال ، أو « حلقياً » أى على شكل دائرى ، أو « نجمياً » أي يشبه شكل النجمة . وبحدوث أول اتصال جنسى ، يتمزق جزء من غشاء البكارة ، ومع استمرار الاتصال الجنسى تتمزق معظم أجزائه ، أما بعد الولادة فيتمزق تماماً .



الأعضاء الخارجية للأنثى



أنواع مختلفة من غشاء البكارة السليم وبعد الزواج



منظر أمامى

قطاع طولى

الأعضاء الداخلية للأنثى

• فض غشاء البكارة :

يصحب فض غشاء البكارة بعد الزواج ألم خفيف ونزول بضع نقاط من الدم ، وهذا هو المعتاد . لكن يجب مراعاة أن كمية الدم تختلف من فتاة إلى أخرى ، كذلك قد يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومني الزوج فيصبح سائلا يميل إلى اللون البنى فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد .

وفى بعض الأحيان ، قد يحدث للزوجة نزيف دموى مصحوب بألم شديد مما يستدعى التدخل الجراحى ، وغالباً ماتحدث هذه الحالة نتيجة لحدوث تهتك بجدار المهبل ، وليس نتيجة لتمزق غشاء البكارة نفسه ، وفى هذه الحالة ، غالباً مايكون السبب هو العنف فى فض الغشاء سواء عن طريق الجماع أو عن طريق فض الغشاء بيدِ الزوج أو يد القابلة (الداية) . وعموماً لم تعد حالات نزيف ليلة الزفاف كثيرة ، كما كانت قديماً .

متى لا يصاحب فض غشاء البكارة نزول دم ؟

يمكن أحياناً ألا يصاحب فض غشاء البكارة نزول أى دم ، وذلك فى حالة النوع الحلقى الذى يطلق عليه « المطاط » ، أو فى حالة الغشاء السميك الصلب . وفى كلتا الحالتين لا يحدث فض ، بالفعل ، للغشاء لأنه لا يتمزق .. كما سيتضح .

• الغشاء المطّاط

هذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية ، فهو سبب تعاسة وَشَك الزوج وأيضاً تعاسة واستغراب الزوجة ، حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بين الزوجين نزول أى دم ، فالغشاء المطاطى يسمح بإيلاج العضو دون نزول دم وذلك لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق ، ويبقى سليماً تماماً دون أى تمزق إلى أن تحدث الولادة ، حيث يُفض مع نزول رأس الجنين . ويمكن أيضاً أن يُفض هذا النوع على يد الجراح مع نزول الدم ، والذى يبقى شاهداً على عفّة الزوجة .

وفى نفس الوقت ، يعتبر هذا النوع فى بعض الأحيان هو حُجّة المنحرفات « المثقفات » للدفاع عن شرفهن أمام أزواجهن .

لكن أحب أن أشير إلى أن هذا النوع هو نوع غير شائع ، كما يُمكن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبى .

• الغشاء السميك الصلب

هو نوع نادر من غشاء البكارة . وهذا النوع لا يوجد به فتحة لنزول الدم ، وبالتالى لا يتمزق بسهولة ، بل ولا يسمح بالجماع .

ونظراً لعدم وجود فتحة بهذا الغشاء ، فعادة يتم تشخيصه فى سن مبكرة ، حين تحضر الأم وابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض ، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر .

ويترتب على وجود هذا النوع احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم ، وأحياناً قد يصل الدم إلى تجويف البطن عن طريق قنوات فالوب ، مما يزيد من حدة الألم .

وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة للفتاة ، يقوم فيها الجرّاح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم .

هل يمكن أن أرى غشاء البكارة ؟

لا تستطيع أية فتاة أن ترى غشاء البكارة حتى لو استعانت بمرآة لهذا الغرض . وعموماً ، لا أنصح أبداً بإجراء مثل هذه المحاولة ، فقد تتسبب كثرة العبث عند فتحة المهبل إلى تمزّق هذا الغشاء الرقيق ، أو أحياناً إلى اتّساع فتحة الغشاء ، إذا حاولت الفتاة إدخال أصبعها للداخل ، مما قد يؤدى إلى عدم نزول دم عند فض الغشاء بعد الزواج .

هل يمكن أن يتمزق غشاء البكارة دون اتصال جنسى ؟

فى بعض الحالات يمكن أن يتمزق غشاء البكارة دون اتصال جنسي ، كما فى حالة سقوط الفتاة على جسم حاد ، كعند ممارسة بعض التمرينات الرياضية العنيفة ، أو فى حالة كثرة العبث بالأصابع عند فتحة المهبل ، كما سبق ، أو إذا استخدمت الفتاة جسماً غريباً أثناء ممارسة تلك العادة الشاذة والسيئة والتى تُعرف بالعادة السرية . ويصاحب تمزق الغشاء فى مثل هذه الحالات نزول بعض قطرات من الدم ، لكن يجب على الفتاة أن تتأكد من تمزق الغشاء ومن مصدر الدم بعرض نفسها على الطبيب .

هل يمكن أن يحدث حمل رغم سلامة غشاء البكارة ؟

من الممكن أحياناً أن يحدث الحمل دون فض غشاء البكارة أى دون الاتصال الجنسى الكامل ، ولكن عن طريق الاتصال الجنسى السطحى . وللأسف أن هذه الحالات ليست قليلة ، من خلال عملى كطبيب ، فقد حَدَثَ أن تكرر هذا الموقف عدة مرات ، حيث تأتى للعيادة فتاة مخطوبة تشكو من انقطاع الطمث وبعض الأعراض الأخرى مثل الدوار والغثيان ، مما يشير فى ذهنى إلى وجود حمل ، بالرغم من أن الفتاة ليست متزوجة . لكن بسؤال الفتاة عن حدوث أى علاقة جنسية بينها

وبين خطيبها ، تذكر الفتاة ، دون اهتمام ، أنها قد مرّت مع خطيبها بعلاقة جنسية سطحية .

ويالها من مفاجأة قاسية ، حين تعلم الفتاة بعد ذلك أن تلك العلاقة الجنسية السطحية قد أدت إلى الحمل ، بناء على الفحص الطبى ونتيجة تحليل البول للحمل . وفى بعض الحالات الأخرى ، قد تكون المفاجأة والدهشة أكثر من ذلك حين يتضح للفتاة أنها حامل بالرغم من حدوث الاتصال الجنسى السطحى وهى بملابسها الداخلية .

فأحب أن أؤكد لكل فتاة أن وجود غشاء البكارة ، على حاله ، لا يمنع نفاذ الحيوانات المنوية خلاله ، فيمكن للحيوانات المنوية أن تتحرك وتتسلل إلى داخل المهبل إذا تمّ القذف بالقرب من فتحته ، أو إذا امتدت يد الفتاة لتحمل جزءاً من السائل المنوى ناحية المهبل دون أن تدرى . لذلك ، فتجنب حدوث أى اتصال جنسى فى فترة الخطوبة شيء ضرورى حتى لا يحدث مالا تحمد عقباه . ومن يدرى ربما تبوء الخطوبة بالفشل فتقع الفتاة فى محنة قاسية من جراء تلك العلاقة الجنسية بينها وبين خطيبها .

إنّى خائفة من فض الغشاء ليلة الدخلة ..

لا داعى للخوف على الإطلاق من هذه العملية ، ففض غشاء البكارة ، كما سبق ، لا يصحبه سوى ألم بسيط وبعض نقاط من الدم ، إذا ماتمّ ذلك برفق من طرف الزوج . ودورك فى هذه الليلة أن تحاولى الاسترخاء أثناء الجماع ، ولا تبالغى من صعوبة الموقف فكل الزوجات قد مررن من قبلك بهذه التجربة . وتذكّرى أن إحساسك الزائد بالرهبة أثناء الجماع يؤدى إلى تقلّص عضلات الحوض مما يؤدى إلى صعوبة الاتصال وبالتالى إلى التوتر ومزيد من الرهبة .

وقد يزيد من صعوبة هذا الموقف عدم معرفة الزوجة لزوجها جيداً أثناء فترة الخطوبة مما يشعرها بمزيد من الرهبة والارتباك من مواجهة هذه التجربة . لكنه فى الحقيقة مهما كان الموقف وما يحيط به ، فالأمر لا يحتاج سوى شيء من الهدوء وضبط الأعصاب ، ومن الأفضل أن يتم الجماع بين العروسين دون عنف أو مقاومة وبعد قليل من المداعبة والملاطفة . ولا داعى للإصرار من طرف الزوج ، على الانتهاء

من مهمنه فى ليلة الدخلة إذا كان الجو النفسى لا يسمح بذلك ، فلا مانع من تأجيل الجماع لليلتين أو أكثر حتى تسود بينكما الطمأنينة والألفة .

وأخيراً أحب أن أؤكد لكل فتاة على وشك الزواج أن أفضل طريقة لفض غشاء البكارة هى الطريقة الطبيعية ، أى عن طريق الاتصال الجنسى المعتاد ، فلا تحاولى ، أنت وزوجك ، اللجوء إلى طرق أخرى لفض غشاء البكارة ، لما قد يصحبها من ضرر .

أوهام العذارى حول غشاء البكارة

قد يدفع حرص الفتاة الشديد على عذريتها وسلامة غشاء البكارة أحياناً إلى اختلاق الأوهام أو الوسوسة التى ترتبط بهذا الموضوع ، وقد يكون لها العذر فى ذلك لما نشأت عليه ، ولما أدركته من قيمة غالية لهذا الغشاء الذى قد يرتبط وجوده بكيانها ووجودها هى شخصياً . ففد تشك بعض الفتيات فى حدوث تلف بغشاء البكارة من جرّاء بعض الأمور البسيطة ، والتى لا تتعلق نهائياً بسلامة غشاء البكارة ، مثل :

- الهرش بأعلى الفخذين .
- وجود إفراز مهبلى برائحة كريهة فى الملابس الداخلية .
- سقوط الفتاة على ظهرها .

بل إنه فى بعض الأحيان ، قد يكون خوف الفتاة من حدوث تلف بغشاء البكارة غير مرتبط بأى مبرر لذلك ، فهو خوف لمجرد الخوف . كتلك الفتاة التى جاءتنى تشكو من إحساسها من وقت لآخر أثناء فترة الامتحانات من حدوث تلف بغشاء البكارة . فأحب أن أؤكد أن تمزق غشاء البكارة لا يمكن أن يحدث إلا عن طريق الاتصال الجنسى الكامل ، وفى بعض الحالات النادرة مثل سقوط الفتاة على جسم حاد ، أو أثناء ممارسة العادة السرية . أما وجود أى علامة مرضية بالقرب من الأعضاء التناسلية ، مثل العلامات السابقة ، أو سقوط الفتاة على ظهرها أو جنبها ؛ فليس له علاقة على الإطلاق بتمزق أو عدم تمزق غشاء البكارة .

أما فى حالة الفتاة الأخيرة ، فيرجع سبب هذا الإحساس إلى التوتر العام الذى كانت تشعر به أثناء فترة الامتحانات والذى انصبّ جزء منه على هذا الشيء العزيز .. غشاء البكارة .

◘ البنات والرغبة ◘

- العادة السريّة
- الاحتــلام
- الختان أو الطهارة
- الرغبة الجنسية



العادة السرية

وهى محاولة إثارة الشخص لنفسه للإحساس باللذة الجنسية وذلك عن طريق العبث بالأعضاء التناسلية والأجزاء الحساسة من الجسم .. وهى عادة سيئة ترفضها الطباع السوية وتأباها الفطرة السليمة .

حكم الإسلام فى العادة السرية :

اختلف الفقهاء فى حكم الغادة السرية .. فذهب الشافعى ومن وافقه إلى تحريمها استدلالاً بقوله سبحانه فى وصف عباده المؤمنين : ﴿ **والذين هم لفروجهم حافظون . إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين . فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون** ﴾ [المؤمنون : ٥ - ٧] فمن أتى هذه الفعلة فقد تعدى الاستثناء فى قوله تعالى : ﴿ **إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم** ﴾ وأصبح من المعتدين على حدود الله .

بينما ذهب آخرون ، كالحنابلة ، إلى أنه فى حالة تمكن الغريزة من الشخص ، وغلبته الشهوة بحيث يخاف على نفسه الوقوع فى الزنا ، جاز له عند ذلك فقط فعلها تفادياً للوقوع فيما هو أكبر إثماً .

وهنا نشير ونذكر بالعلاج الإسلامى لتهذيب الغريزة وكبح جماحها ، وهو قول رسول الله ﷺ : « **من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء** » [رواه مسلم] .. وفى هذا العلاج مايكسر حدة الغريزة ، ويتسامى بها فيوجهها إلى حب الله والارتباط به ويقيم من الوازع الدينى ومن الضمير وقوة الإرادة حراساً عليها وعلى جموحها .

الأضرار الناتجة عن العادة السرية :

يرى الأطباء أن ممارسة هذه العادة ينتج عنها أضرار كثيرة أهمها :

- فى الغالب لا يحدث ممارسة تلك العادة إشباع لرغبة الفتاة الجنسية إشباعاً

كاملاً ، مما يؤدى إلى حدوث احتقان دموى فى منطقة الحوض ، واضطرابات فى الدورة الدموية ، خاصة زيادة كمية دم الحيض ، مع الإحساس بألم شديد يسبق نزول الدم . كما قد يتسبب احتقان الحوض فى زيادة كمية الإفرازات المهبلية .

- نظراً لانصراف ذهن الفتاة أثناء ممارسة تلك العادة ، حيث تصبح كل حواسها مسخرة للإحساس بالمتعة ، فقد تمزق غشاء البكارة نتيجة العبث المحموم بأعضائها التناسلية .

- وقد لا ينتج عن ذلك تمزق غشاء البكارة ، وإنما يحدث اتساع فيه ، مما يؤدى إلى عدم نزول دم أثناء فض الغشاء بالطريق المشروع ليلة الزفاف .

- تؤدى ممارسة هذه العادة إلى حدوث اضطرابات نفسية بالإضافة إلى التوتر والقلق وتأنيب الضمير من جراء هذه الفعلة .

- يصاحب الإسراف فى هذه العادة ضعف عام وذبول بالجسم يؤدى إلى ضعف الذاكرة ، وعدم قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة .



الاحتـلام

• ماهو الاحتلام ؟

بالرغم من أن هذه الظاهرة تنسب دائماً إلى الذكور لكنها تحدث أيضاً فى الإناث . وتكون فى صورة حدوث إثارة جنسية للفتاة أثناء نومها مصحوبة بإفراز مهبلى .

ومن الخطأ أن تشعر الفتاة بالإحباط أو تأنيب الضمير بعد حدوث الاحتلام ، فهو شيء طبيعى بحكم الغريزة الجنسية .

لكن فى بعض الأحيان ، قد يتكرر حدوث الاحتلام بكثرة مما يدفع الفتاة إلى الانطواء والاكتئاب والشعور بالذنب ، وغالباً مايكون السبب فى كثرة حدوث الاحتلام هو كثرة مداعبة الفتاة لأعضائها التناسلية ، خاصة فى الفراش قبل النوم ، وكذلك كثرة تعرّضها لمؤثرات جنسية أثناء النهار ، كقراءة القصص الجنسية ، أو مشاهدة أفلام سينمائية مثيرة ، أو نتيجة لاختلاطها بزملائها فى الجامعة ...

أضرار الاحتلام

هناك كثير من المبالغات التى ارتبطت بحدوث الاحتلام ، فيعتقد البعض أن حدوث الاحتلام يؤدى إلى كثير من الأضرار مثل البرود الجنسى ، وضعف الإبصار ، والضعف العام ، والاضطرابات التناسلية .

وفى الحقيقة أن كل هذه المبالغات هى اتهامات خاطئة فى حق الاحتلام . لكن هناك بلاشك بعض الأضرار التى قد تنتج من كثرة الاحتلام وهى شبيهة بأضرار العادة السرية ، وأهمها حدوث احتقان فى منطقة الحوض مما يترتب عليه حدوث اضطرابات فى الدورة الشهرية تظهر غالباً فى صورة زيادة دم الحيض مع الإحساس بألم شديد قبل نزول الدم . وقد تحدث أيضاً زيادة فى كمية الإفرازات المهبلية .

وفى حالات قليلة ، قد تؤدى كثرة مداعبة الأعضاء التناسلية ودعكها المستمر إلى تضخم فى بعض أجزائها ، فقد يكبر حجم البظر أو الشفرين الصغيرين ، وعموماً لا ضرر من حدوث هذا التضخم .

أما بالنسبة لغشاء البكارة ، فهو لا يتأثر بالاحتلام نفسه ، لكنه قد يتأثر بكثرة مداعبة الفتاة للمهبل وما يحيط به ، مما قد يتسبب فى اتساع غشاء البكارة ، أو ترهله ، وقد يؤدى هذا إلى عدم تمزقه فى ليلة الدخلة وبالتالى عدم نزول دم .



الختـان

ختان الأنثى من الموضوعات التى طُرحت كثيراً على موائد البحث ، سواء من الناحية الإسلامية أو الناحية الطبية .. وأثير هذا الموضوع من زوايا كثيرة ، وتكلم فيه المختصون وغير المختصين ، وكذا المنصفون والمغالون .

وحتى لا نذهب بعيداً وتضيع منا خيوط البحث .. وحتى نصل إلى الفائدة المرجوة من أقصر الطرق ، نورد هنا ما قاله فضيلة الإمام الأكبر الشيخ محمود شلتوت – رحمه الله – فى هذه المسألة ، والذى جمع فيه بين رأى الفقهاء ورأى الأطباء .. بقول فضيلته فى كتابه « الفتاوى » :

عملية الختان عملية قديمة ، عرفها الناس منذ فجر التاريخ ، واستمروا عليها حتى جاء الإسلام ، واختتنوا وختنوا ، ذكوراً وإناثاً ، فى ظله . غير أنا لا نعرف بالتحديد : أكان مصدرها لديهم التفكير البشرى وهداية الفطرة فى إزالة الزوائد التى لا خير فى بقائها ، أو التى قد يكون فى بقائها شيء من الأذى والقذر ، أم كان مصدرها تعليماً دينياً ، ظهر على لسان نبى أو رسول فى حقب التاريخ الماضية ؟

والذى يهمنا هو معرفة علاقته بالدين وحكم الإسلام فيه .

وبعد أن أورد فضيلته – رحمه الله – اختلاف الفقهاء فى حكم الختان قال :

وقد خرجنا من استعراض المرويات فى مسألة الختان على أنه ليس فيها مايصح أن يكون دليلاً على « السنة الفقهية » فضلاً عن « الوجوب الفقهى » ، وهذه النتيجة التى وصل إليها بعض العلماء السابقين ، وعبر عنها بقوله : ليس فى الختان خبر يرجع إليه ولا سنة تتبع . وأن كلمة (سنة) التى جاءت فى بعض المرويات معناها ، إذا صحت ، الطريقة المألوفة عند القوم فى ذلك الوقت ، ولم ترد الكلمة على لسان الرسول ﷺ بمعناها الفقهى الذى عرفت به فيما بعد .

والذى أراه أن حكم الشرع فى الختان لا يخضع لنص منقول ، وإنما يخضع

فى الذكر والأنثى لقاعدة شرعية عامة : وهى أن إيلام الحى لا يجوز شرعاً إلا لمصالح تعود عليه ، وتربو على الألم الذى يلحقه .

ونحن إذا نظرنا إلى الختان فى ضوء ذلك الأصل نجده فى الذكر غيره فى الإناث ، فهو فيهم ذو مصلحة تربو بكثير على الألم الذى يلحقهم بسببه ، ذاك أن داخل « **الغلفة** » منبت خصيب لتكوين الإفرازات التى تؤدى إلى تعفن تغلب معه جراثيم تهيىء للإصابة بالسرطان : أو غيره من الأمراض الفتاكة . ومن هنا ، يكون الختان طريقاً وقائياً يحفظ للإنسان حياته ، ومثل هذا يأخذ فى نظر الشرع حكم الوجوب والتحتيم .

أما الأنثى فليس لختانها هذا الجانب الوقائى حتى يكون كختان أخيها .. نعم ، حكم الناس فيه جانباً آخر يدور حول ما يتحدث به بعض الأطباء من إشعال الغريزة الجنسية وضعفها ، فيرى بعضهم أن ترك الختان يشعل الغريزة ، وبها تندفع إلى مالا ينبغى ، وإذن يجب الختان وقاية للشرف والعرض .. ويرى آخرون أن الختان يضعفها فيحتاج الرجل إلى الإستعانة بمواد تفسد عليه حياته ، وإذن يجب تركه حفظاً لصحة الرجل العقلية والبدنية .

ولعلى لا أكون مسرفاً إذا قلت : ما أشبه إسراف الأطباء فى وجهات نظرهم بإسراف الفقهاء فى أدلة مذاهبهم ، فإن الغريزة لا تتبع فى قوتها أو ضعفها ختان الأنثى أو عدمه ، وإنما تتبع البنية والغدد قوة وضعفاً ، ونشاطاً وخمولاً .

والانزلاق إلى مالا ينبغى كثيراً ما يحدث للمختونات كما هو مشاهد ومقروء من حوادث الجنايات العرضية ، والمستور منها أكثر مما يعلمه الناس .

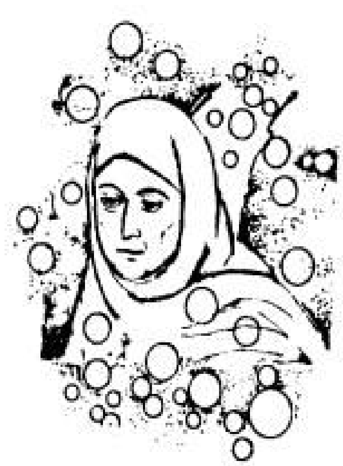
والذين يتناولون المواد الضارة إنما يتناولونها بحكم الإلف الواصل إليهم من البيئات الفاسدة ، وليس ما يحسونه فى جانب الغريزة إلا وهماً خيله لهم تخدير الأعصاب .

والواقع أن المسألة فى جانبيها ، الإيجابى والسلبى ، ترجع إلى الخلق والبيئة ، وحسن التربية وحزم المراقبة .. ومن هنا يتبين أن ختان الأنثى ليس لدينا مايدعو إليه وإلى تحتمه ، لا شرعاً ، ولا خلقاً ، ولا طباً .

نعم .. قد يكون ختان الأنثى ، كما يقول بعض الفقهاء ، مكرمة للرجال الذين لم يألفوا الإحساس « بالزائدة » وهو فى ذلك لا يزيد عما تقضيه الفطرة البشرية من التجمل والتطيب وإزالة ما ينبت حول الحمى . ا هـ .

وعلى هذا نرى أن عدم ختان الفتاة لا يترتب عليه إثم ، إذا كان ذلك بناءً على نصيحة الطبيبات والأطباء المختصين والناصحين ، لا هؤلاء المفرطين الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا .

كما نحذر من قيام هؤلاء الجاهلات بعملية الختان ، تلك العملية الدقيقة التى تحتاج إلى علم ومهارة ، وليترك الأمر عندئذ للأطباء المختصين .



الرغبة الجنسية

بالنسبة للفتاة .. يكفى الحديث فيما يختص بالعملية الجنسية عن الرغبة الجنسية واضطرابات هذه الرغبة ، لما قد تشعر به بعض الفتيات فى فترة العذرية من زيادة أو نقص فى الرغبة لممارسة الجنس مع الطرف الآخر ، بحكم الغريزة الجنسية .

• خطوات العملية الجنسية فى المرأة :

حتى تصل المرأة إلى عملية جنسية كاملة ، فهى تمر فى أثناء ذلك بعدة مراحل متتالية ، هى :

– مرحلة الرغبة : وتعتمد إلى حد كبير على الاستعداد النفسى للمرأة لممارسة الجنس ، فالخوف أو التوتر ، أو عدم انجذابها وحبها للزوج كفيل بالقضاء على هذه الرغبة . ويلزم أيضاً للإحساس بالرغبة وجود كمية كافية من الهرمونات ، وأيضاً سلامة الجهاز العصبى ، لأنه كما سبق تبدأ العملية الجنسية فى المخ ثم تنتقل إلى الأعضاء التناسلية عن طريق الأعصاب .

كذلك ، تساعد حواس الجسم المختلفة كاللمس والحركة والنظر والسمع والشم وأيضاً الذاكرة فى الإحساس بالرغبة الجنسية .

– مرحلة الإحساس باللذة الجنسية : وهى تبدأ فى ثوان بعد الإحساس بالرغبة . وفى هذه المرحلة تبدأ الأعضاء التناسلية فى الاستعداد للعملية الجنسية ؛ فتخرج الإفرازات المهبلية للترحيب بلقاء العضو فتجعل المكان لزجًا حتى يسهل إيلاج العضو ، كما ينفرج الشفران ويبدأ المهبل فى الاتساع .

– مرحلة الممارسة : وهى مرحلة استمرار الاتصال ، والتى تزداد فيها الإثارة الجنسية تدريجياً حتى تصل إلى قمتها ، فتبدأ المرحلة التالية ، وهى مرحلة الشبق .

– مرحلة الشبق : فى هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة ، وترسل إشارات للمخ ، فيقوم المخ بالرد عليها عن طريق إشارات أخرى يبعث بها إلى العضلات الجنسية ، فتسبب انقباضات سريعة متوالية تصحبها رعشة أو رجفة تسمى « رجفة

الخلاص » ، والتى يصحبها حدوث انقباض فى عضلات أخرى من الجسم .

– مرحلة الاسترخاء : وفيها تشعر المرأة بالنشوة والراحة النفسية والبدنية . وتبدأ عضلات الجسم فى الاسترخاء وتزول انقباضات الأوعية الدموية ، وترجع إلى طبيعتها .

أما إذا لم تستكمل العملية الجنسية خاصة عند اقتراب المرأة من مرحلة الشبق ، فيترتب على ذلك الشعور بالتوتر والعصبية الشديدة ، مع حدوث احتقان فى الحوض ، وربما آلام فى البطن .

• *قلّة الرغبة الجنسية (البرود الجنسى) :*

س : لا أشعر بالانجذاب للجنس . ولا أشتاق لممارسته مع زوجى المنتظر ؟

ج : يرجع ذلك الإحساس إلى أحد الأسباب التالية :

١ – أسباب نفسية :

من مفهوم الرغبة الجنسية ، كما سبق ، تعتبر قلة هذه الرغبة ، وعدم انجذاب الفتاة للجنس والتشوّق لممارسته مع زوجها المنتظر ، كدافع فطرى بحكم الغريزة ، يرجع أساساً إلى عوامل نفسية قد يكون أهمها هو التنشئة الخاطئة للفتاة التى تشعرها بأن مجرد التفكير فى الجنس ، كدافع فطرى كما ذكرت ، هو حرام أو « قلة أدب » ..، مما يجعلها تكره هذه الرغبة وتعتاد على تناسيها ، حتى تشعر فى النهاية بصعوبة الإحساس بالرغبة الجنسية بعد الزواج .

كذلك يعتبر القلق النفسى المتعلق بالأداء الجنسى هو عامل آخر مهم لإحساس الفتاة بالبرود الجنسى ، فإحساس الفتاة بالقلق لوجود عيوب شكلية تقلل من جاذبيتها أو مقدرتها على الاتصال الجنسى ، يجعلها تشعر بنقص الرغبة وعدم الانجذاب للجنس .

كذلك ، قد يؤدى إلى نقص الرغبة الجنسية خوف الفتاة من عدم قدرتها على السيطرة على نفسها أثناء الاتصال الجنسى ، وما قد تظهره من أمور تخجلها كالتشنجات ، مما يدفعها إلى كبت رغبتها وتناسيها .

ومما يضعف الرغبة الجنسية أيضاً لدى الفتاة ، وجود تجربة جنسية مريرة فى حياتها ، كمرورها بمحاولة اغتصاب ، مما يوّلد فى نفسها الفزع والكره لكل ما يرتبط بالجنس .

كذلك ، فالاكتئاب بوجه عام يؤدى إلى نقص الرغبة ، لكن سريعاً ماترجع هذه الرغبة لطبيعتها بزوال الاكتئاب .

٢ - أسباب عضوية :

لكن لا يزال هناك بعض الأسباب العضوية التى تؤدى إلى البرود الجنسى ، والتى تتعلق أساساً بهرمونات الجسم وكفاءة الجهاز العصبى ، ولكنها لا تشكل فى وجودها أكثر من ٥٪ من حالات البرود الجنسى ، وتشمل :

- الاضطرابات الهرمونية : مثل نقص أو زيادة هرمونات الغدة الدرقية - مرض السكر - مرض أديسون - متلازمة كوشينج - مرض نقص إفرازات الغدة النخامية .
- عدم كفاءة الأعصاب المغذية لمنطقة الحوض : مثل إصابة الحوض ، سواء لحادث أو بعد إجراء عملية جراحية ، - وجود ورم بالنخاع الشوكى - حالات سوء التغذية - كإحدى مضاعفات مرض السكر .
- عدم كفاءة الأوعية الدموية المغذية للحوض : مثل التهابات الشرايين - تصلّب الشرايين - جلطة الشرايين .
- عوامل تتعلق بالجهاز التناسلى : مثل وجود التهابات مزمنة بالمهبل - عدم كفاءة الجهاز التناسلى بعد إجراء جراحة كبرى به .
- بعض الأمراض المزمنة : والتى تؤثر على الصحة العامة مثل مرض الدرن ومرض السكر وتلف صمامات القلب .

٣ - الختان :

فالختان ، كما سبق ، هو سبب هام لضعف الرغبة الجنسية نتيجة لإزالة الأجزاء الحساسة من الجهاز التناسلى ، ونتيجة أيضاً لما قد يعقبه من آلام نفسية مستمرة مرتبطة بموضوع الجنس ، مما يزيد من البرود الجنسى .

٤ - طبيعة الرغبة الجنسية فى الفتاة :

أحب أيضاً أن ألفت نظر الفتاة صاحبة السؤال السابق إلى أن الرغبة الجنسية فى الفتاة بصفة عامة هى رغبة كامنة أكثر منها ظاهرة ، على العكس منها فى حالة الرجل . فربما لا تشعر الفتاة بالرغبة الجنسية فى حين أن بداخلها تشوّق شديد لممارسة الجنس ، والذى يظهر بوضوح بعد خوضها للتجربة الجنسية بعد الزواج ، فممارسة الجنس فى حد ذاته عامل قوى لزيادة الرغبة الجنسية .

● زيادة الرغبة الجنسية :

س : أشعر برغبة جنسية قوية ، تعكّر عليّ حياتى ، فماذا أفعل ؟

ج : السبب فى إحساس الفتاة بإفراط فى رغبتها للجنس ، قد يرجع إلى عدة أسباب ، هى :

- القلق وعدم الراحة النفسية ، فكما يمكن أن تسبب الاضطرابات النفسية ضعف الرغبة الجنسية ، ففى بعض الأحيان تؤدى إلى زيادة الرغبة .
- كثرة تعرّضها لمؤثرات جنسية تنشّط فيها هذه الرغبة ، عن طريق حواسها المختلفة مثل حاسة البصر (كمشاهدة مشهد سينمائى) أو السمع (أحاديث عن الجنس) أو غيرها من الحواس كاللمس أو الشم .
- الاضطرابات الهرمونية : فقد يصاحب اضطراب هرمونات الجسم فى بعض الحالات زيادة فى الرغبة الجنسية مثل مرض زيادة هرمونات الغدة الدرقية ، ففى بادىء الأمر تزداد الرغبة الجنسية ، لكنها تقل عن طبيعتها مع تقدّم المرض .
- مرض مانيا «*Mania*» : وهو أحد الأمراض النفسية الذى يتميز بزيادة الرغبة الجنسية بشكل واضح قد يصل إلى حد الهياج الجنسى ، حتى أن المريضة بهذا المرض قد تسعى إلى احتضان الطبيب المعالج وتقبيله ، وربما تلاحقه من مكان إلى آخر طلباً للمتعة الجنسية . وتتصف أيضاً المريضة بهذا المرض بالمرح والسرور الزائد . وهو مرض يصيب كل من الإناث والذكور .

وأفضل وسيلة للتغلب على الرغبة الجنسية الزائدة هى محاولة السمو بها وتوجيهها إلى حب الله ، بالصلاة وقراءة القرآن ، والابتعاد عن المؤثرات الجنسية ، إلى جانب شغل أوقات الفراغ بالقراءة أو العمل أو الحديث إلى الصديقات الفاضلات .

كذلك أريد أن أوضح لصاحبة السؤال السابق ، أن الإكثار من العادة السرية خاصة مع زيادة الرغبة الجنسية بصورة قوية قد يعرض غشاء البكارة إلى الضرر نتيجة الإثارة الجنسية الشديدة وحالة اللاوعى . كذلك فاللجوء إلى ممارسة العادة السرية ليس هو الحل الصحيح ، بل على العكس ، قد يؤدى عدم إشباع رغبتك تماماً ، من خلال ممارسة العادة السرية ، إلى مزيد من التوتر والإثارة الجنسية .

الطمث ..

وآلام العذارى

- آلام الطمث
- تأخّر الدورة وعدم انتظامها
- غزارة دم الحيض
- المتاعب التى تسبق نزول الدم

الطمث

• ماهو الطمث ؟

هو خروج دم كل شهر من الرحم ماراً بالمهبل إلى الخارج ، من خلال مايسمى بالدورة الشهرية التى تحدث كل ٢٨ يوماً فى الفتاة منذ البلوغ وحتى سن اليأس .

ويتكون هذا الدم ، أو الإفراز الدموى ، من جزئيات من الغشاء المبطن للرحم ، نتيجة لتهتكه ، والدم الناتج عن تمزّق بعض الأوعية الدموية فى الغشاء الرحمى ، وكذلك إفراز مخاطى من الغدد الموجودة بهذا الغشاء . أى أن دم الحيض هو فى النهاية نتيجة لتهتك الغشاء المبطن للرحم أثناء كل دورة شهرية .

أما فى حالة حدوث حمل ، فلا يتهتك هذا الغشاء ، وأيضاً لا يبقى على حالته ، بل تحدث به بعض التغيرات التى تجعله مهيأ على أكمل وجه لاستقبال ضيف عزيز وهو البويضة الملقحة التى تنغمس فى أحد مواضع هذا الغشاء لتنمو تدريجياً حتى تكوّن الجنين ، من هذه التغيرات زيادة عدد الغدد بالغشاء ، وزيادة سمكه ، وزيادة الدم الوارد إليه .

• الأشياء التى تؤثر على الدورة الشهرية :

١ – طبيعة الغشاء المبطن للرحم : فمثلاً ، يقل دم الحيض من قلة سُمكه (بعد إجراء كحت شديد له مثلاً) . ويزداد دم الحيض مع زيادة سمكه (مثل وجود ورم بجدار الرحم) .

٢ – المخ (من خلال جزء به يسمّى هيبوثالامس) : حيث يؤثر من خلال هرمون معيّن على الغدة النخامية (الموجودة فى قاع الجمجمة) ، فيجعلها تفرز هرموناً يعمل على تكوّن البويضات فى المبيض . ويتأثر دور المخ إلى حد كبير فى تأثيره على الدورة الشهرية بالانفعالات النفسية ، كالقلق والاكتئاب .

٣ – الغدة النخامية : بجانب دورها السابق ، فهى تقوم أيضاً بإفراز هرمون يساعد على خروج البويضة من المبيض ، وعلى إفراز هرمون الاستروجين

والبروجستيرون . كما تفرز أيضاً هرموناً آخر له دور فى استمرار الحمل ، فى حالة حدوث تلقيح للبويضة .

٤ – المبيض : يقوم بجانب إخراج بويضة كل شهر للتلقيح بوظيفته كغدّة حيث يقوم بإفراز هرمون الاستروجين والبروجستيرون . ويؤثر هرمون الاستروجين على جدار الرحم فى الجزء الأول من الدورة (أول ١٤ يوم) ، بينما يؤثر هرمون البروجستيرون على جدار الرحم فى الجزء الثانى من الدورة (حتى اليوم الثامن والعشرين) .

٥ – هناك غدد أخرى لها تأثير على الدورة الشهرية من خلال ماتفرزه من هرمونات مثل الغدة الدرقية والغدة الجاركلوية .

والآن ، تعالى نستعرض معاً المتاعب التى تصادف بعض الفتيات فيما يتعلق بالدورة الشهرية وخروج دم الحيض .

آلام الطمث

تختلف حدة آلام الطمث من فتاة إلى أخرى ، فربما لا تشعر بعض الفتيات إلا بألم بسيط ، بينما تتلوى فتيات أخريات من شدة الألم . كذلك لا تشعر الفتاة غالباً بأى ألم أثناء العام الأول والثانى من بدء الدورة الشهرية لخلو هذه الدورات من الإبياض .

يمكنك مما سبق استنتاج شىء هام وهو أن حدوث ألم الدورة الشهرية مرتبط بحدوث الإبياض ، أى خروج بويضة كل شهر من المبيض فى انتظار حدوث التلقيح ، فحدوث هذا الألم يشير بالتالى إلى قدرتك على الحمل فى المستقبل .

ولكن لماذا تزيد آلام الحيض فى بعض الفتيات عن غيرهن ؟ يحدث ذلك لعدة أسباب منها :

١ – أسباب نفسية : وهى من أهم الأسباب . فمن الملاحظ أن آلام الحيض تكون أشد عند الفتيات كثيرات الاهتمام بموضوع الدورة الشهرية وخروج دم الحيض لما لهذا الحدث من مهابة ومكانة كبيرة فى نفوسهن ، ويرجع هذا الاهتمام فى الغالب

إلى الخرافات والخزعبلات التى تتوارثها الفتيات عن أمهاتهن . ويزداد هذا الاهتمام على الأخص بين الفتيات قليلات الثقافة واللاتى لا يجدن مايشغلهن ، حيث يكون حدوث الطمث حدثاً هاماً بالنسبة لها ، ويجذب إليه أيضاً اهتمام المحيطين بها ، مما يجعلها تشعر بمزيد من الألم نتيجة لهذا التوتر والاهتمام الزائد .

٢ - صِغَر حجم الرحم (الرحم الطفيلى) : مما يدعو عضلات الرحم فى هذه الحالة إلى بذل مجهود زائد فى الانقباض حتى يتم إفراغ الدم من داخل الرحم ، وتزداد المشكلة على الأخص أثناء مرور الدم بقناة عنق الرحم الضيقة . فهذا الانقباض أو التقلصات هو فى الحقيقة مصدر ألم الحيض ، وبالتالى كلما زادت هذه الانقباضات كلما زاد الألم .

٣ - أسباب أخرى مثل :

- صعوبة انفصال جزئبات الغشاء الرحمى .
- زيادة كمية الدم بسبب احتقان الحوض مما يؤدى إلى حدوث الجلطات الدموية

وفى كلتا الحالتين يكون على الرحم بذل جهد زائد للتخلص مما بداخله ، فينقبض بقوة ، فتزيد آلام الحيض .

● العلاج

- يمكن وضع قربة ماء دافىء على أسفل البطن لتخفيف الألم .

- يمكن استعمال بعض الوصفات الشعبية مثل مغلي البقدونس (ملعقة كبيرة بقدونس لكل فنجان) ، ويؤخذ فنجان إلى فنجانين يومياً . وكذلك يمكن استعمال مغلى النعناع (بنفس الطريقة) .

- يجب أثناء الحيض أن تستمر الفتاة فى حياتها العادية من دراسة ورياضة واستحمام . وفى هذه الناحية يفضل الاستحمام بالدش بماء فاتر وليس دافئاً جداً حتى لا تزيد كمية نزول الد

● الأدوية :

يمكنك الاستعانة بمسكنات الألم ومضادات التقلص ، ويكون ذلك على حسب شدة الألم ، مثل :

● فى حالة الألم الخفيف :

اسبرين *Aspirin*

نوفالجين *Novalgin*

باراسيتامول *Paracetamol*

الجرعة : ١ - ٢ قرص ٢ مرات يومياً .

● فى حالة الألم المتوسط :

حقن بارالجين *Baralgin* ٥ مل للوريد - ٢ مل للعضل حقن .

حقن سبازموسيبالجين *Spasmocibalgin* للعضل أو الوريد .

الجرعة : حقنة بالعضل أو الوريد كل ١٢ ساعة .

ويمكنك أيضاً تناول هذه الأدوية فى صورة أقماع (لبوس كل ١٢ ساعة) أو أقراص (قرص ٣ مرات) .

● فى حالة الألم الشديد :

حقن فولتارين *Voltaren* .

حقن اندوسيد *Indocid* .

الجرعة : حقنة فى اليوم أو كل ١٢ ساعة فى الحالات الأشد . ويمكنك أيضاً تناول هذه الأدوية فى صورة أقماع بنفس الجرعة ، أو فى صورة أقراص (فولتارين ٧٥ مجم - قرص ٣ مرات بعد الأكل) ، أو فى صورة كبسولات (اندوسيد كبسولة ٣ مرات بعد الأكل) . ولكن لاحظى أن تناول هذه الأدوية عن طريق الفم قد يسبب بعض المتاعب بالمعدة أو القولون .

أدوية أخرى : فى بعض الحالات قد يرى الطبيب ضرورة العلاج بالهرمونات - هرمون الاستروجين .

وأخيراً ، أحب أن أؤكد لكِ أن عُسر الطمث يزول إلى حد كبير بعد الزواج نتيجة للتغير الهرمونى الذى يحدث داخل الجسم ، كما أنه يزول تماماً بعد ولادة أول مولود نتيجة لتمزّق عدد كبير من الشعيرات العصبية داخل عنق الرحم والتى تقوم بتوصيل الإحساس بالألم إلى الجهاز العصبى .

تأخّر الدورة وعدم انتظامها

تحدث الدورة الشهرية كل ٢٨ يوماً تقريباً (كل شهر قمرى) ، ولكن حدود الطبيعى من ٢٣ إلى ٣٥ يوماً ، ويتم الحساب من أول يوم نزول الطمث إلى أوا يوم نزول الطمث التالى . هذا يعنى أنه من الممكن أن يختلف ميعاد الدورة دون سبب وراء ذلك طالما كان الميعاد خلال الحدود الطبيعية له . كذلك ، عادة ماتكون الدورة غير منتظمة فى العام أو العامين الأولين لابتداء حدوثها ، وعادة تنتظم بعد ذلك . لكنه فى بعض الأحيان ، قد تتأخر الدورة عن معدلها الطبيعى ، مما يُشِعر الفتاة بالقلق والخوف خاصة إذا كان تأخرها لفترة طويلة مثل شهر أو شهرين .

وإليك أهم الأسباب التى تؤخر حدوث الدورة الشهرية ، بصرف النظر عن حدوث الحمل :

١ - أسباب نفسية :

تؤثر الحالة النفسية تأثيراً كبيراً على الدورة الشهرية كما سبق ، وتعتبر الاضطرابات النفسية من أهم الأسباب لغياب الدورة الشهرية فى الفتيات . فنجد أن القلق والتوتر النفسى قد يؤدى إلى انقطاع الدورة الشهرية لمدة طويلة قد تصل لشهور . وأحياناً يكون تغيير مكان السكن وعدم الاستقرار وما يصحبه من متاعب نفسية هو السبب فى غياب الدورة ، كما يلاحظ بين فتيات الجامعة المغتربات ولدى الممرضات . وهناك حالة نفسية شهيرة بين الأطباء يطلق عليها انعدام الشهية العصبى .

وهىّ توضح تماماً مدى تأثير الحالة النفسية على الدورة الشهرية ، حيث تعانى الفتاة المصابة بهذه الحالة من قلق شديد وفقدان كبير فى الوزن إلى جانب انقطاع الطمث لفترة طويلة . لكنه فى بعض الأحيان قد يكون للحالة النفسية تأثير آخر على الدورة الشهرية ، فقد يؤدى الحزن الشديد إلى حدوث نزيف لفترات طويلة ، ولا يمكن علاج مثل هذا النزيف علاجاً حاسماً إلاّ بتفهم السبب الحقيقى لحدوثه مثل رفض الأبوين تزويج الفتاة لمن تُحب ..

فى مثل هذه الحالات لا ينبغى على الفتاة أن تنزعج وتتوتر حتى لا تزيد حالتها النفسية سوءاً ، ولكن يجب عليها أن تتفهم الموقف جيداً ، وتحاول حل مشاكلها النفسية . وإذا لم تجد سبباً نفسياً قوياً يؤدى إلى غياب الدورة ، فمن المحتمل إذن وجود سبب عضوى لذلك .

٢ - الضعف العام :

سواء كان هذا الضعف هو ضعف عادى ناتج من سوء التغذية أو ضعف نتيجة لسبب مرضى .

وفى كلتا الحالتين يجب على الفتاة الاهتمام بالتغذية الجيدة والاستعانة بالفيتامينات والمعادن خاصة الحديد لعلاج أنيميا نقص الحديد ، وهى منتشرة بين النساء عامة ، مع الاستعانة بفاتحات الشهية فى حالة الشكوى من فقدان الشهية ، إلى جانب علاج المرض المسبب للضعف .. فى الحالة الثانية .

ومن فاتحات الشهية يمكنك استعمال موسيجور ***Mosegor*** أو فيتافوس *Vitaphos* .

الجرعة : ملعقة كبيرة قبل الأكل بنصف ساعة ، ويوجد من النوع الأول أقراص تستعمل بنفس الطريقة .

ومن الحديد يمكنك استعمال سلو - ف ***Slow-Fe*** .

الجرعة : قرص بعد الإفطار وقرص بعد العشاء . أو يكفى قرص واحد يومياً لتجنب حدوث الإمساك .

٣ - الأمراض المزمنة : مثل الدرن ومرض السكر .

٤ - أسباب تتعلق بالهرمونات : وهى وجود نقص فى هرمونات المبيض (الاستروجين والبروجستيرون) سواء لسبب فى المبيض نفسه أو لنقص فى إفراز هرمونات الغدد الأخرى كالغدة النخامية والغدة الدرقية ، والذى يؤثر بدوره على إفراز هرمونات المبيض .

وعلاج هذه الحالة يكون بإعطاء الاستروجين والبروجستيرون بالتبادل أو بإعطاء هرمونات الغدد الأخرى ، وأحياناً يتم عن طريق تناول أدوية محدثة للتبويض .

٥ - أسباب موضعية :

مثل انسداد غشاء البكارة تماماً . وهو عيب خلقى أدى إلى عدم ظهور ثقب أو ثقوب بالغشاء ليمر خلالها دم الحيض . وفى هذه الحالة لا تظهر الدورة نهائياً بعد البلوغ ، وتشكو الفتاة من مغص الدورة الشهرية وأعراضها ، لكن دون نزول دم الحيض . ومع الوقت ، يبدأ ظهور ورم بأسفل البطن نتيجة لتجمع الدم المختزن . وعلاج

هذه الحالة سهل ، عن طريق عمل فتحة صغيرة بالغشاء لتصريف الدم المختزن وللسماح بنزول دم الحيض بعد ذلك .

غزارة دم الحيض

يمكن وصف دم الحيض بالغزارة فى الحالة التالية :

- نزول الدم على فترات متقاربة وبكمية كبيرة .
- استخدام عدد كبير من الفوط الصحية .
- استمراره لأكثر من سبعة أيام .
- إذا كان لون الدم أحمر غامق أو مصحوباً بتجلطات دموية .

ولغزارة دم الحيض أسباب عديدة لكن معظمها لا ينطبق على الفتيات ، ففى كثير من الأحيان يرجع السبب إلى اضطراب الحالة النفسية (كما سبق) أو قد لا يوجد سبب لغزارة دم الحيض بمعني أن هذه طبيعة الفتاة . كذلك يؤدى ارتفاع درجة حرارة الجسم أو درجة حرارة الجو الخارجى إلى زيادة دم الحيض . وأحياناً قد يزداد دم الحيض فى الفتيات نتيجة لاحتقان الحوض لأسباب مختلفة مثل ممارسة العادة السرية ، أو نتيجة للإثارة الجنسية ، أو الكسل وقلة الحركة ..

ومن ضمن الأسباب الأخرى لغزارة الطمث والتى تنطبق أكثر على السيدات : وجود ورم ليفى بالرحم - ارتفاع ضغط الدم - التهاب بطانة الرحم - نمو أنسجة مماثلة لبطانة الرحم فى مواضع أخرى داخل الحوض - وجود خلل هرمونى .

- ***العلاج***

- يمكنك استعمال بعض الأدوية البسيطة التى تقلل النزيف مثل :
روتا - سى ٦٠ *Ruta-Ce 60* .
الجرعة : قرص ٣ مرات يومياً بعد الأكل .
- من المهم جداً الوقاية من أنيميا نقص الحديد التى كثيراً ما تحدث نتيجة لغزارة دم الحيض ، ويكون ذلك عن طريق التغذية الجيدة ولامانع من تناول أقراص الحديد ، كما سبق .
- يجب استشارة الطبيب إذا استمر النزيف لفترة طويلة ، أو إذا أحسست بهبوط ودوخة شديدة .

المتاعب التى تسبق نزول الدم

تشكو بعض الفتيات والسيدات من صداع وعصبية شديدة وآلام فى الثديين فى الأيام القليلة قبل نزول الطمث . ومما يفسر ذلك أن هرمون الاستروجين يحتجز كمية زائدة من الماء والملح فى الجسم ، ولعلك لاحظت قلة خروج البول فى هذه الفترة .

وللتغلب على هذه المتاعب ، يجب منع أو إقلال الملح فى الطعام خلال الأسبوع السابق لنزول الطمث . ويمكن ، بعد استشارة الطبيب ، أخذ دواء مدر للبول والملح خلال هذا الأسبوع ، أو استعمال أدوية أخرى ينصح بها الطبيب .

ويلاحظ أن هذه المتاعب تزول فور نزول الطمث نتيجة انخفاض مستوى الاستروجين فى الدم ، مما يترتب عليه تخلّص الجسم من الماء والملح الزائد عن حاجته . وتلاحظ كثير من الفتيات زيادة كمية البول فى اليوم السابق وأثناء الحيض .



لا تخافى من الإفرازات المهبلية

- الإفرازات المهبلية الطبيعية
- الإفرازات المهبلية المرضية .
- الالتهاب الفطرى (مونيليا) .
- الإصابة بالترايكوموناس .

الإفرازات المهبلية

معظم الإفرازات المهبلية فى الفتيات ليست مخيفة على الإطلاق ، وليس لها أى تأثير على غشاء البكارة أو القدرة على الإنجاب ، كما تتصور بعض الفتيات .

والإفرازات المهبلية نوعان : إفرازات طبيعية أو فسيولوجية ، وإفرازات مرضية أى نتيجة للإصابة بمرض معين .

● *الإفرازات المهبلية الطبيعية :*

وتتميز هذه الإفرازات بصفة عامة بكمية قليلة ، لا تزيد عن بضعة سنتيمترات مكعبة ، وبلون رائق شفاف أو قد تميل إلى اللون الأبيض فى مجموعها ، كما أن لها رائحة مميزة وليست كريهة هى رائحة الجنس .. والأهم من ذلك أنها لا تثير الرغبة فى الحكة (الهرش) ، ولا تسبب عموماً الشعور بعدم الارتياح أو المضايقة ، لكن ربما تشعر الفتاة بالقلق أحياناً عند زيادتها ، ويمكنك إدراك هذه الخواص بنفسك بملاحظة هذه الإفرازات على الشفرين الخارجيين أو حول المهبل . وتزداد هذه الإفرازات عموماً فى الأحوال التالية :

● عند الإثارة الجنسية : سواء للاتصال الجنسى أو التفكير فى الجنس أو الاحتلام .

● عند التبويض ، أى فى منتصف الدورة الشهرية .

● أثناء الحمل .

● قد تزداد فى حالة الإمساك المزمن والضعف العام وعدم ممارسة الرياضة والوقوف أو الجلوس لفترة طويلة ، وأيضاً مع التوتر النفسى .

وتخرج هذه الإفرازات من عدة أماكن هى :

١ - غدد بارثولين : وهى مجموعة من الغدد الدقيقة خلف الشفرين الكبيرين ، ويخرج إفرازها عند الإثارة الجنسية فقط ، ليجعل المكان لزجاً مما يسهل إيلاج العضو فى حالة حدوث اتصال جنسى . وهو إفراز شفاف له رائحة الجنس ..

٢ - إفرازات من المهبل : بالرغم من أن المهبل لا يحتوى على أية غدد ، لكن خلاياه تقوم أثناء فترة الخصوبة عموماً برشح سائل حامضى يميل إلى اللون الأبيض ، وهذا

السائل بخاصيته الحامضية يمثل وسيلة دفاع طبيعية ضد الميكروبات التى قد تغزو المهبل ، فهو يوقف نموها ويمنع نفاذها لأعلى .

٣ – إفرازات من غدد عنق الرحم : وهى إفرازات مخاطية قلوية الخاصية ، شفافة ، يزداد إفرازها وقت التبويض . ولهذه الإفرازات أهمية كبيرة جداً فى حدوث الإنجاب ، فهى تسّهل صعود الحيوان المنوى إلى داخل الرحم ، لكن من الممكن أيضاً مع تغيّر طبيعتها أن تمنع صعوده مما يسبب العقم .

٤ – إفرازات من غدد الرحم : وهى إفرازات شفافة غنية بالجليكوجين والجلوكوز ، ووظيفتها تغذيةُ البويضة المخصبة التى قد تصل إلى الرحم ، وتُفرز بعد حوالى ثلاثة أيام من حدوث التبويض .

• الإفرازات المهبلية المرضية :

هنا تزيد كمية الإفرازات المهبلية مما يدعو الفتاة إلى كثرة تغيير ملابسها الداخلية ، التى تتسخ بلون بنى أو بنى مصفر بعد جفاف الإفرازات عليها . كما يتغير لون الإفرازات فقد تصبح صفراء أو رمادية أو بيضاء أو خضراء ، كما تتغير رائحتها إلى رائحة كريهة . ويصاحب الإفرازات حرقان وحِكّة شديدة ، وقد تظهر تسلخات بالفرج إذا لم تهتم الفتاة بتغيير ملابسها الداخلية .

ويدل ظهور الإفرازات المهبلية بهذه الصورة ، على وجود التهاب بالمهبل والذى يحدث نتيجة للإصابة بأنواع مختلفة من الميكروبات والطفيليات ، وأكثر هذه الالتهابات شيوعاً بين النساء عموماً الالتهاب الفطرى والإصابة بالترايكوموناس .

وتعتبر الفتاة أقل عُرضة بكثير للإصابة بالتهابات المهبل أو الفرج عموماً عن المرأة المتزوجة طالما كانت تتبع أبسط قواعد النظافة العامة .

فمما يساعد على ظهور هذه الالتهابات فى الفتاة إهمال الاستحمام أو غسل الفرج بعد الذهاب إلى دورة المياه ، أو إهمال تغيير الفوط الصحية أثناء الحيض ، أو عدم الاهتمام بتغيير الملابس الداخلية بصفة منتظمة خاصة فى الجو الحار وعلى الأخص الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية .

ويفضل كذلك لتجنب الالتهابات المهبلية الابتعاد عن الاستحمام فى البانيو

بواسطة الفقاقيع (الرغاوى) أو وضع زيوت عطرية لاحتمال إصابة المهبل بالتهابات كيمياوية من هذه المواد .

الالتهاب الفطرى

تزداد إصابة المهبل بفطر المونيليا (كانديدا) مع استعمال المضادات الحيوية لفترة طويلة ، أو مع تناول هرمون الاستروجين مثل حبوب منع الحمل ، وأيضاً أثناء الحمل ، أو مع الإصابة بمرض السكر . ففى هذه الأحوال ينشط فطر المونيليا الذى يوجد في الأمعاء بصورة طبيعية ويبدأ فى عزو المهبل مسبباً الالتهاب الفطرى . وفى بعض الأحيان قد تتم الإصابة عن طريق نقل العدوى بالأيدى الملوثة من منطقة الشرج إلى المهبل . ويمكن أيضاً أن تنتقل العدوى بالمونيليا من خارج الجسم ، عن طريق الفوط أو الآلات الجراحية الملوثة ، وقد تنتقل عن طريق الزوج إذا كان مصاباً بمرض السكر .

وتظهر أعراض الإصابة الفطرية للمهبل ، فى صورة :

- حكة شديدة وحرقان .
- ظهور إفراز مهبلى يشبه اللبن الرائب أو الزبادى ، له رائحة الخميرة .
- التهاب واحمرار الفرج والمهبل .
- قد يظهر حرقان فى البول مع كثرة التبول .

● العلاج

من المعتاد أن يتم علاج هذا المرض فى السيدات باستعمال أقراص موضعية للمهبل مع استعمال بودرة تشطيف خاصة . أما فى الفتيات فيتم العلاج عن طريق الفم ، لوجود غشاء البكارة ، باستعمال الأقراص المضادة للفطريات مثل ميكوستان ***Mycostan*** كبسولة ٣ مرات يومياً لمدة أسبوع .

ويساعد أيضاً فى العلاج تناول فيتامين ب المركب لوقف نمو الفطر ، فيمكنك تناول قرص ٣ مرات من أقراص فيتامين ب المركب ***Vitamin B Complex*** أو من خلال مجموعة فيتامينات مثل أوبرون ***Obron*** كبسولة إلى كبسولتين يومياً بعد الأكل .

الإصابة بالترايكوموناس

الإصابة بالترايكوموناس هى قليلة أو نادرة فى الفتيات عن السيدات ، وتتم عادة عن طريق العدوى باستعمال فوطة أو ملابس داخلية لامرأة مصابة بالمرض . وتظهر أعراض الإصابة بطفيل الترايكوموناس فى صورة :

- حرقان شديد وحكة .
- ظهور إفرازات صفراء لها رائحة عفنة ، تشبه رائحة « زفارة السمك » .
- قد يظهر حرقان فى البول مع كثرة التبول .

● العلاج

باستعمال أقراص فلاجيل ***Flagyl*** قرص ٣ مرات يومياً بعد الأكل .

ويستمر العلاج لمدة ٧ أيام ويمكن أن يكرر مرة أخرى بعد راحة لمدة أسبوع ، فى حالة استمرار الإصابة أو ظهورها مرة أخرى .



مشاكل حسّاسة جداً ..

- رائحة الفم الكريهة
- زيادة شعر الجسم
- زيادة العرق ، ورائحته الكريهة
- الحكّة (الهرش) حول الأعضاء التناسلية
- التبوّل الليلى اللاإرادى

رائحة الفم الكريهة

أن تكون رائحة الفم كريهة ، فهذا أمر يتعارض مع جمالك بشدة ، وربما يدعوك للانطواء وتجنب الآخرين . ويرجع السبب إلى أحد الأسباب التالية :

● تناول بعض المأكولات : كالبصل أو الثوم أو بعض المشروبات كالحلبة ، وهنا تظهر رائحة كريهة بصفة مؤقتة .

● أسباب تتعلق بالأسنان : مثل عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة ، مما يؤدى إلى تخمّر بقايا الطعام بالبكتريا وانبعاث رائحة غير مستحبة - خراج الضرس - تسوّس الأسنان الشديد - وجود مرض باللثة .

● التهابات بالفم أو الأنف : مثل التهاب اللوزتين المزمن أو الالتهاب الصديدى الحاد - التهاب الجيوب الأنفية ..

● حالات الإمساك وعسر الهضم .

● أثناء أمراض الحميات مثل التيفود .

● أسباب نفسية : فى بعض الحالات قد تشكو الفتاة من انبعاث رائحة كريهة من الفم ، بالرغم من عدم صحة ذلك بدليل عدم تقبّل الآخرين لما تدّعيه ففى هذه الحالات تكون الشكوى مجرد وهم أو عَرَض لبعض الأمزاض النفسية مثل مرض الوسوسة ومرض القلق العصبى .

● أسباب غير مألوفة : فى بعض الحالات المرضية المتقدمة ، تنبعث رائحة كريهة من الفم تكون مميزة للحالة ، مثل : غيبوبة السكر (رائحة الأسيتون) - البولينا (رائحة النشادر) - الفشل الكبدى (رائحة الفئران) .

كذلك فى بعض أمراض الجهاز التنفسى المزمنة ، مثل خرّاج الرئة وتمدد الشعب الهوائية ، تنبعث رائحة كريهة من الفم ، نتيجة لتكوّن بلغم صديدى كريه الرائحة .

● العلاج

- يكون بتجنب وعلاج السبب . مما قد يستدعى إجراء بعض الفحوصات الطبية مثل فحص الجيوب الأنفية أو فحص الأسنان .

وفى حالة عدم التوصل لسبب معيّن ، بعد الفحص الاكلينيكى وإجراء بعض الأبحاث الطبية مثل عمل أشعة على الجيوب الأنفية ، يمكنك استشارة الطبيب النفسى .

– وبصفة عامة ، اهتمى بغسل الأسنان بالفرشاة يومياً ، وتعطير الفم باستحلاب النعناع أو الباستليا ..

زيادة شعر الجسم

قد تشكو بعض الفتيات من نمو الشعر فى أجسامهن بطريقة مشابهة لنموه فى الرجال سواء من ناحية غزارته أو من ناحية نموه فى أماكن مثل الوجه والثديين والبطن .

وهى مشكلة ليست سهلة لأنها تتعارض إلى حد كبير مع كل مقومات الجمال ومع الشكل الطبيعى للأنثى بصفة عامة ، مما قد يدفع الفتاة فى هذه الحالة إلى الاكتئاب النفسى والانطواء ، بل ربما يدفعها هذا الأمر إلى بعض الوساوس ، كاحتمال إصابتها بمرض خطير ، أو عدم قدرتها على الإنجاب ، أو أنها فى طريقها للتحول إلى الجنس الآخر ..

لكنه فى الحقيقة اتضح بناء على الإحصائيات أن توزيع الشعر فى جسم المرأة يشبه توزيعه فى جسم الرجال فى عدد كبير من النساء الطبيعيات . فوجد أن نمو الشعر فى البطن يوجد فى حوالى ٣٠٪ من النساء الطبيعيات ، كذلك قد يأخذ نمو شعر العانة الشكل الذكرى (مثلث رأسه لأسفل) فى حوالى ٣٥٪ من النساء اللاتى تتراوح أعمارهن بين الخامسة عشر والخامسة والأربعين ، ويظهر الشعر فوق الشفة العليا فى نسبة لا تقل عن ٢٥٪ من النساء الطبيعيات . مما يدل على أن السبب الأول لهذه الظاهرة هو سبب طبيعى لا يعنى وجود أى خلل بالجسم .

كذلك ، يتأثر نمو الشعر على هذه الكيفية بالبيئة أو المناخ الذى تعيش فيه المرأة ، فلعلكِ لاحظت أن بعض نساء دول حوض البحر الأبيض المتوسط خاصة فى اليونان وقبرص يتصفن بغزارة شعر الجسم ونموه فى أماكن شاذة .

لكن قد تحدث هذه الظاهرة نتيجة لوجود سبب عضوى يتعلق بهرمونات الجسم ، حيث أن زيادة هرمونات الذكورة (الاندروجين والتستوستيرون) والتى توجد فى جسم المرأة بنسبة بسيطة تؤدى إلى حدوث هذه الظاهرة ، وتزداد هذه الهرمونات فى الحالات التالية :

● التكيس المتعدد للمبيض : وهو أكثر الأسباب العضوية شيوعاً لهذه الظاهرة .

● أورام المبيض المفرزة للهرمونات الذكرية .

● المتلازمة الكظرية الجنسية (حالة شبيهة بالتخنث) ، وفيها يزداد حجم البظر وينقطع الطمث . (البظر هو أصلاً عضو ذكرى ضامر) .

● مرض العملقة (زيادة هرمونات النمو) ، فقد يصحبه حدوث تغيّر في المبيض يؤدى لزيادة هرمونات الذكورة .

● كثرة تعاطى هرمونات الذكورة فى السيدات ، والتى تستخدم أحياناً كمادة مقوية وبناءة للجسم .

وقد يحدث أيضاً نمو الشعر بطريقة غير طبيعية مع زيادة الكورتيزون فى الجسم ، مثل :

● متلازمة كوشينج (زيادة نشاط الغدة فوق الكلوية) ، حيث يزداد إفراز الكورتيزون الداخلى . ويظهر الشعر فى هذه الحالة بدرجة بسيطة ، خاصة فى الذقن .

● تناول الكورتيزون كعلاج لمدة طويلة .

● *العلاج :*

فى حالة وجود سبب عضوى يتم العلاج بالهرمونات ، أو أحياناً بالجراحة فى حالة وجود أورام ، ويستمر العلاج بالهرمونات لفترة طويلة ويعطى نتائج جيدة . وبصفة عامة ، يمكنك عمل الآتى :

● إذا كان شعر الوجه ، خاصة منطقة الشارب واللحية ، قليلاً يمكن نزعه بواسطة الملقاط . أما إذا كان أكثر غزارة ولونه قاتم ، فيمكن استعمال ماء الأكسجين ليجعل لونه فاتحاً غير ملحوظ . ويتم ذلك ، بأن يبلل الذقن والشارب بماء الأكسجين ثم يعرض الوجه للضوء لمدة عشر دقائق .

● أما إذا كان الشعر سميكاً وفى منطقة صغيرة ، يمكن التخلص منه بصفة دائمة لدى طبيب الأمراض الجلدية بواسطة كى جذور الشعر بالإبرة الكهربائية على جلسات ولاحظى أن هذه العملية تتكلف الكثير ، كما أنها تحتاج لطبيب متمكن وإلاّ تسببت فى حروق بالجلد .

ويفضل عدم حلاقة الشعر فى هذه المناطق لأن جذور الشعر تبقى فتعطى لوناً مخضراً غير مستحب فى الفتيات .

- أما شعر الجسم والأطراف ، فأفضل طريقة هى الطريقة المعروفة بين الفتيات ..

وهناك مستحضرات تجميل متعددة لإزالة الشعر ويفضل استعمالها فى فترات متباعدة لأنها تحتوى على كيماويات سامة يضر الجسم استعمالها بكثرة .

- فى الحالات الشديدة قد يستعمل أقراص الداكتون ***Aldactone*** أو حبوب ***Diane*** تحت إشراف طبى متخصص .

زيادة العرق

زيادة إفراز العرق هو أمر طبيعى يحدث مع الارتفاع الشديد لدرجة الحرارء أو بعد أداء مجهود عضلى شاق . لكن ، قد تعانى بعض الفتيات من غزارة العرق بصورة غير طبيعية ، مما يسبب لهن بعض المضايقات والخجل ، خاصة إذا صاحب زيادة العرق وجود بعض التشققات أو قشور بالجلد ، كما يحدث عادة مع عرق القدمين ، مما يؤدى إلى انبعاث العرق برائحة كريهة نتيجة لتحلل العرق والأنسجة التالفة بالبكتريا والفطريات .

وهناك نوعان من غزارة العرق ، إما حدوث زيادة فى عرق الجسم كله ، أو حدوث زيادة فى عرق بعض مناطق الجسم مثل : تحت الإبطين - كفا اليدين - باطنا القدمين - منطقة العانة .

زيادة عرق الجسم عموماً

يزداد عرق الجسم بصفة عامة فى الحالات التالية :

- زيادة نشاط الغدة الدرقية (الموجودة بالرقبة) : وهنا يصاحب زيادة العرق وجود بعض الأعراض الأخرى مثل ، رعشة بأصابع اليد - فقدان فى الوزن - توتر عصبى - جحوظ بالعينين ، وقد يظهر ورم بالغدة الدرقية .
- السمنة المفرطة .
- أمراض الحميات .
- تعاطى المشروبات الكحولية .

● بعض أمراض الجهاز العصبى المركزى .

● **العــلاج**

– يكون بعلاج السبب . ويعالج زيادة نشاط الغدة الدرقية بالأدوية التى تحد من هذا النشاط أو أحياناً بالإشعاع أو الجراحة فى حالة وجود ورم .

– يمكن استعمال دواء يقلّل من إفراز العرق ، مثل أقراص بلاسيد *Bellacid* – قرص ٣ مرات يومياً ، أو بلادينال ريتارد *Belladinal Retard* – قرص صباحاً ومساء .

ومن الأعراض الجانبية لهذه الأدوية : جفاف اللسان والحلق – زغللة بالعينين ، لذلك يجب استعمالها بشكل مؤقت .

– يمكن العلاج بالجراحة ، عن طريق قطع الأعصاب السمبثاوية المغذية للغدد العرقية ، مما يوقف زيادة العرق بصفة عامة أيّاً كان السبب . لكنها عملية غير سهلة ، وقد تتسبب فى بعض الأعراض الجانبية .

زيادة عرق اليدين والقدمين

قد تحدث زيادة العرق فى هذه المناطق بحدة أو بشكل مركز عن باق المناطق ، وعادة يزيد عرق اليدين والقدمين نتيجة للتوتر العصبى والعاطفى ، حيث يتسبب الخوف أو القلق أو الخجل أو الغضب أو غيرها من المشاعر فى زيادة تنبيه الجهاز العصبى السمبثاوى ، المتحكم فى إفراز الغدد العرقية ، مما يزيد من إفراز العرق . وتحدث هذه الظاهرة على الأخص فى فترة البلوغ نتيجة للانفعالات العاطفية ورهافة الأحاسيس .

● **العــلاج**

– يمكن إقلال إفراز العرق بوضع اليدين أو القدمين لمدة خمس دقائق يومياً فى محلول ٣٪ فورمالين (فورمالدهايد) ، أو محلول مركز من كلوريد الصوديوم . ثم غسل القدمين أو اليدين وتجفيفهما جيداً .

تؤدى هذه المحاليل إلى إنكماش الغدد العرقية مما يقلل من إفرازها . لكن لاحظ أن استخدام مثل هذه المحاليل قد يؤدى إلى الحساسية الجلدية ، لذلك يفضل أن تستشيرى طبيب الأمراض الجلدية فى اختيار المحلول أو الوسيلة الموضعية المناسبة لإقلال إفراز العرق .

– لبس صندل أو شبشب ، متى سمحت الظروف ، ويفضل أن يكون مصنوعاً من الجلد الطبيعى حتى يمتص العرق ويسمح بالتهوية ، وابتعدى عن الصنادل أو الشباشب المصنوعة من مواد صناعية مثل البلاستيك والجلد الصناعى .

– يفضل أن ترتدى شراباً من القطن أثناء لبس الحذاء . مع رش باطن القدم ببودرة تلك لامتصاص العرق أو ببودرة مضادة للفطريات (التينيا) مثل بودرة دكتارين *Daktaren* .

– يمكن استعمال أقراص بلاسيد ، كما سبق .

– يمكن العلاج فى بعض المراكز الطبية باستخدام جهاز كهربائى يقوم بحقن مادة مضادة لإفراز العرق تحت جلد اليدين أو القدمين (جهاز أيونتوفور بسيز) .

زيادة عرق الإبط

يساعد الدفء فى هذه المنطقة على زيادة العرق ، لكنه قد يزداد أحياناً بدرجة كبيرة ولسبب غير واضح . وعادة ينبعث العرق من هذه المنطقة برائحة كريهة نتيجة لتحلله بالبكتيريا .

• العلاج

– استخدام المستحضرات الموضعية الشائعة ، المضادة للعرق والمزيلة لرائحته . لكن لاحظ أن بعضها قد يتسبب فى حساسية الجلد فى هذه المنطقة .

– يمكن علاج الحالة جراحياً عن طريق إزالة بعض تجمعات الغدد العرقية الموجودة تحت الإبط ، وذلك فى الحالات الشديدة .

– لتجنب حدوث أية إصابة فطرية أو بكترية – خاصة إذا صاحب غزارة العرق وجود تسلخات أو قشور بالجلد – يفضل الاستحمام يومياً وإزالة شعر الإبط . ويمكن رش المنطقة ببودرة تلك أو بودرة دكتارين

رائحة العرق الكريهة

وسبب ذلك قد يكون لوجود مرض أو بؤر عفنة بالجسم ، أو نتيجة لتناول بعض الأطعمة كالثوم والبسطرمة والكرات والمأكولات التى بها كزبرة ، وبعض المشروبات كالحلبة ، وقد يكون السبب تناول بعض الآدوية . وفى بعض الأحيان قد تكون الشكوى من الرائحة الكريهة للعرق مجرد وهم بدافع الوسوسة أو القلق العصبى

لكن فى معظم الأحيان يكون السبب خارجياً وليس داخلياً ، بمعنى تحلّل العرق بالميكروبات المختلفة أو على الأخص الفطريات التى تؤدى للإصابة بالتينيا ، ويساعد على هذه العدوى غزارة العرق وحدوث تسلخات بالجلد ، وعدم الاهتمام بالنظافة والاستحمام ، لذلك ينبعث العرق برائحة كريهة خاصة من تحت الإبط والقدمين لغزارة العرق فى هذه المناطق .

لذلك يكون العلاج بالاهتمام بنظافة هذه الأماكن وتهويتها ويمكن استعمال بودرة تلك لتمتص عرق القدمين ، والبخاخات المضادة للعرق بالنسبة للإبط . وفى حالة الإصابة بالتينيا تصبح رائحة العرق عفنة تشبه رائحة النشادر مع تسلخ الجلد وتغطيه ببعض القشور ، كذلك يتغير لون شعر الإبط ويصبح سميكاً وخشناً . فى هذه الحالة يمكن استعمال مضادات الفطريات . فبالنسبة للقدم يمكن استعمال بودرة دكتارين *Daktaren* وترش على باطن القدم مرتين يومياً . وبالنسبة للإبط يمكن استعمال نفس البودرة أو مرهم كانستين *Canesten* ويدهن به الإبط مرتين يومياً . ويستمر العلاج لأسبوع على الأقل .

ونصيحتى لك أن تتجنبى استعمال الكولونيا للتغلب على رائحة عرق الإبط لأن الكولونيا بها مادة تساعد على انتشار الرائحة ، فتحمل رائحة العرق مع رائحة الكولونيا فتعطى رائحة أسوأ . أما مستحضرات التجميل المزيلة لرائحة العرق ، فلا تحتوى على مثل هذه المواد .

الحكّة (الهرش) حول الأعضاء التناسلية

الحكّة أو الرغبة فى الهرش حول الأعضاء التناسلية هى عَرَض لبعض الأمراض التى قد تصيب هذه المنطقة ، وهى عرض « مخجل » حين لا تستطيع الفتاة مقاومة

هذه الرغبة فى الحياة العامة . كما قد يدعوها هذا العرض إلى الضيق والتوتر حين تكون الرغبة فى الهرش شديدة ومُلحّة .

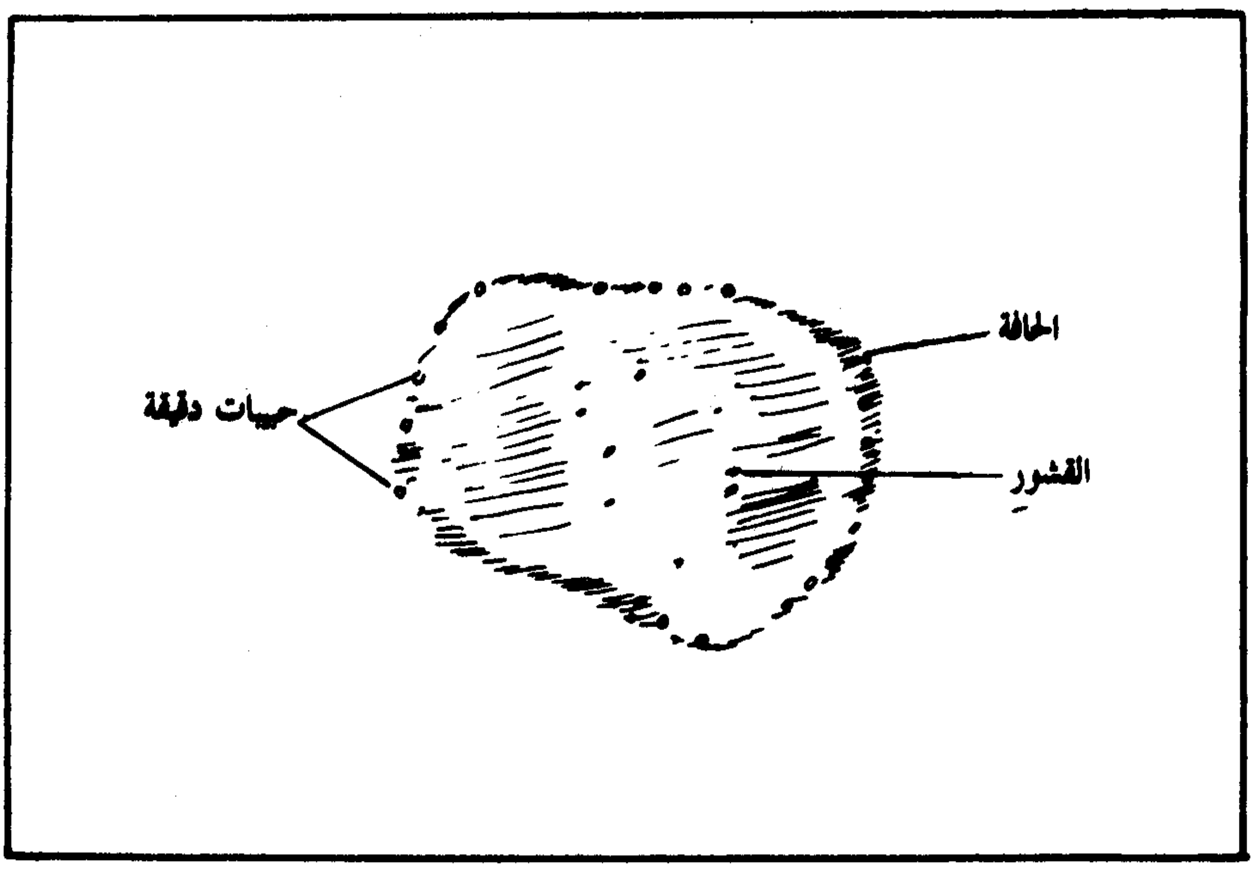
وأهم أسباب الحكة فى هذه المنطقة ، هى الأمراض التالية :

١ – التينيا
٢ – إريثرازما
٣ – التهاب الجلد من الاحتكاك
٤ – الحساسية الجلدية
٥ – قمل العانة

١ – *التينيا*

هو أكثر هذه الأمراض شيوعاً ، ويطلق على التينيا فى هذا المكان «تينيا الإرب» .

والتينيا تعنى الإصابة بالفطريات ، وتظهر الإصابة فى هذا المكان فى صورة لُطَع أو بُقع كبيرة ، وأهم ما يميز هذه البقع هو نشاط حافتها حيث تظهر الحافة مائلة للاحمرار عن الجزء الداخلى للبقعة ، كما تحتوى ، خاصة فى الإصابة المبكرة ، على حبيبات دقيقة تميزها .



وتُغطى المنطقة المصابة ، خاصة فى منتصفها ، بقشور دقيقة . وبفحص بعض هذه القشور تحت الميكروسكوب يمكن التأكد تماماً من الإصابة الفطرية .

وتنتقل الإصابة بالفطريات بعدة وسائل مختلفة مثل استعمال « فوط » الغير –

دورات المياه العامة - حمامات السباحة أو الاستحمام فى البحر - وأيضاً عن طريق الاتصال الجنسى .

ويساعد أيضاً فى الإصابة زيادة العرق فى هذه المنطقة وعدم تهويتها .

● العــلاج

- دهان الجلد صباحاً ومساءً بأحد المراهم المضادة للفطريات ، وهى كثيرة ، مثل :

● كانستين *Canesten* .

● باترافين *Batrafen* .

● تينيا كيور *Tineacure* .

ويمكنك أيضاً استعمال بعض هذه المراهم فى صورة سوائل ، كالنوع الأول والثانى ، حتى لا تتسخ ملابسك .

- غلى الملابس الداخلية .

- المحافظة على نظافة وجفاف المنطقة المصابة من العرق .

٢ - إريثرازما

هو مرض جلدى نتيجة للإصابة بميكروب معيّن ، ويزيد انتشاره بين النساء فى منتصف العمر ، خاصة البدينات والمصابات بمرض السكر ، كما تنتشر الإصابة به فى المناطق الحارة .

وتظهر الإصابة بهذا المرض فى صورة بقعة بنيّة كبيرة على أعلى الفخذين قد تغطيها بعض القشور ، وهى تشبه إلى حد كبير الإصابة الفطرية ، لكن لاحظى أنه لا يوجد اختلاف بين حافة هذه البقعة ووسطها .

ولتشخيص هذه الحالة بصورة مؤكدة ، يتم ذلك بتسليط ضوء معيّن على هذه البقعة فتعطى ضوءًا بلون أحمر مميّز .

● العــلاج

- بالمضادات الحيوية : ويفضل مجموعة التتراسيكلين أو الاريثروميسين ، فيمكنك استعمال كبسولات تتراسيد - ٢٥٠ مجم كل ٦ ساعات لمدة ١٤ يوماً .

- استعمال بودرة التلك لحماية الجلد من احتكاك الفخذين ببعضهما ، فى حالة

البدانة .

– محاولة إنقاص الوزن .

– يمكن دهان المنطقة المصابة يومياً بعصير الليمون الطازج لتخفيف لونها .

٣ – التهاب الجلد نتيجة للاحتكاك

ويحدث هذا الالتهاب بالطبع فى البدينات نتيجة لاحتكاك الفخذين ببعضهما ، ويساعد الجو الحار على حدوث هذا الالتهاب . ويظهر الجلد فى هذه الحالة مائلاً للاحمرار فى منطقة الاحتكاك .

• العـــلاج

– دهان المنطقة صباحاً ومساء بأحد مراهم الكورتيزون ، مثل :

- اسبرسون *Esperson* .
- كامبيزون *Cambison* .
- لوكاكورتين فيوفورم *Locacorten Vioform* .

– رش المنطقة ببودرة التلك .

– استعمال ملابس داخلية قطنية طويلة تصل إلى الركبتين .

– إنقاص الوزن .

٤ – الحساسية الجلدية :

قد تكون حساسية موضعية ، كحساسية الجلد فى هذه المنطقة من الملابس الداخلية المصنوعة من النايلون . لكنها فى معظم الحالات تكون جزءاً من الحساسية العامة ، والتى قد تظهر لسبب غير معروف أو سبب معروف مثل تناول بعض الأطعمة كالفراولة والموز والأطعمة الحريفة ..

وتصاحب الحساسية الجلدية عادة حكة شديدة قد تؤدى إلى جرح الجلد ، وقد تظهر الإصابة فى هذه المنطقة فى صورة طفح جلدى مائل للاحمرار .

• العـــلاج

– تجنب سبب الحساسية ، مثل استبدال الملابس الداخلية المصنوعة من النايلون بملابس قطنية .

- تناول بعض الأدوية المضادة للحساسية ، مثل : أقراص تافيجيل *Tavegyl* - قرص صباحاً وقرص مساء .

- يمكن استعمال أحد مراهم الكورتيزون ، كما سبق .

٥ - قمل العانة

يمكن أن يصيب القمل فروة الرأس أو منطقة العانة أو الجسم كله ، والإصابة به مرتبطة إلى حد كبير بدرجة النظافة ، لكنها قد تحدث فى منطقة العانة نتيجة للإتصال الجنسى .

واستخراج « قملة » من منطقة العانة هو تشخيص أكيد لسبب الحكة ، طالما لا توجد أى إصابات جلدية أو ما يشير إلى الحساسية الجلدية .

● العــلاج

- أهم شيء هو قص شعر العانة ، وغسل المنطقة يومياً ، مع تغيير الملابس الداخلية .

- استخدام سائل أو شامبو أو كريم لعلاج القمل ، ويستخدم يومياً بعد الاغتسال لمدة خمسة أيام ، مثل كريم *Benzanil* .

التبول الليلى اللا إرادى

من الأمور المخجلة التى تعانى منها بعض الفتيات ، ولا تستطيع حتى مصارحة الطبيب بها ، فى كثير من الأحيان ، هى مشكلة التبول فى الفراش أثناء النوم . وهى ليست مشكلة نادرة الحدوث بل هى موجودة بالفعل خاصة بين الفتيات فى مرحلة البلوغ والمراهقة ، بل وموجودة أيضاً بين بعض طالبات الجامعة .

● الأسباب :

فى معظم الحالات التى تعانى منها الفتيات فى سن البلوغ أو سن الشباب ، يرجع السبب إلى اضطراب الحالة النفسية ، وليس لوجود مرض عضوى ، كما تعتقد معظم الفتيات صاحبات هذه المشكلة . فغالباً يكون السبب هو وجود أزمة نفسية تعانى منها الفتاة ، مثل إحساسها بالضيق من اهتمام أمها بأختها أكثر من اهتمامها بها ، فيظهر التبول الليلى فى هذه الحالة كتعبير غير ناضج عن السخط على هذا الوضع ، وكمنفث للكآبة التى تعانى منها الفتاة . وأحياناً قد يصاحب التبول الليلى انفعالات نفسية أخرى كالأحلام المزعجة أو الكوابيس والمشى أثناء النوم .

ومن الملاحظ أيضا أن التبول الليلى قد يظهر فى بعض العائلات عن الأخرى ، بمعنى أن الأب أو الأم كان يعانى من هذه المشكلة أثناء فترة البلوغ . ويساعد أيضاً على التبول الليلى انغماس الفتاة فى النوم العميق ، وهى ظاهرة ملحوظة أيضاً فى بعض أفراد العائلات .

وأحياناً قد يظهر التبول اللاإرادى لأسباب عضوية مثل وجود عيب خلقى فى فقرات أسفل الظهر ، أو لصغر حجم المثانة البولية أو وجود التهاب شديد بها ، وقد يظهر أيضاً فى السيدات كثيرات الإنجاب نتيجة لضعف العضلات السفلى للحوض ، مما يدفع المثانة للتمدد نحو المهبل وسقوط الرحم للخلف . لكن غالباً يحدث التبول اللاإرادى فى هذه الحالات أثناء النهار أيضاً .

• العــلاج

– حاولى تفهّم الموقف جيدا ، وحل المشكلة بطريقة ناضجة ، ويمكنك استشارة الطبيب النفسى .

– لامانع من عمل فحص بالأشعة العادية على فقرات الظهر وإجراء تحليل بول كامل ، أو إجراء فحص للمثانة بالمنظار .. حتى تتأكدى من عدم وجود مرض عضوى ، فهذا يساعدك نفسياً .

– تجنبى تناول سوائل بكثرة فى المساء ، واحرصى على الذهاب لدورة المياه قبل النوم . كذلك احرصى على الاستيقاظ أثناء النوم للتبول ، يمكن استعمال منبّه لهذا الغرض .

– تفهّم أفراد الأسرة لهذه المشكلة شىء ضرورى فأى لوم أو سخرية قد يزيد من صعوبة المشكلة .

– يمكنك استعمال العلاج التالى : بيلادينال ريتارد ***Belladinal Retard*** قرص قبل النوم بنصف ساعة يومياً .

توفرانيل ١٠ مجم أو ٢٥ مجم ***Tofranil 10 or 25 mg*** قرص قبل النوم بنصف ساعة يومياً .

يساعد الدواء الأول على خفض مرّات التبول ، ويساعد الدواء الثانى على علاج الاكتئاب والأعراض الجسمانية المتعلقة بالحالة النفسية ، ومن الأفضل أن تبدئى العلاج به بالجرعة الصغيرة .

نظّارتك الطبيّة ..
والعدسات اللاصقة

- متى يمكنك استبدال النظارة بالعدسات ؟
- مميزات وعيوب العدسات .
- العناية بالعدسات اللاصقة

نظارتك الطبية ..

.. على عكس ماقد تتصورين ، فالنظارة الطبية لاتتعارض مع جمال الوجه فى كثير من الأحيان ، بل من الممكن أن تزيده جمالاً بشرط أن تتناسب مع مقاييس الوجه . واعتقد أنها تعطى جمالاً للمرأة من نوع آخر غير مقاييس الجمال العادية ، وهو جمال الوقار والجدية خاصة إذا كان وراء « النظارة » شخصية رزينة لها فكر رشيد ورأى سديد . ولا أظن فى هذا مبالغة ، فهذا رأيى ورأى رجال كثيرين .. أعرفهم . أما إذا كنت لاتحسين بالانسجام مع نظارتك الطبية أو تشعرين بالحرج فى الظهور بها ، فيمكنك الاستعاضة عنها بالعدسات اللاصقة ، متى كانت حالة نظرك تسمح بذلك .

وإليك الآن هذه المعلومات عن العدسات اللاصقة التى قد تفيدك إذا كنت ترغبين فى استبدال نظارتك الطبية بالعدسات اللاصقة ، أو إذا كنت أصلاً تستخدمين هذه العدسات .

العدسات اللاصقة

• أنواع العدسات اللاصقة :

تصنع العدسات اللاصقة من نوع من البلاستيك الشفاف ، وهناك نوعان من العدسات ، نوع ليّن أو رخو ونوع صلب . ويبلغ قطر النوع الرخو ١٣ - ١٥ ملليمتر ، ويثبت على العين ليغطى القرنية بأكملها ، وهذا النوع هو الشائع فى الاستخدام ، وتوجد منه أنواع مستديمة ، أى يمكن بقائها فى العين لفترة من شهر إلى ستة أشهر ، كما توجد منه ألوان مختلفة لتجميل العين . أما النوع الصلب ، فلا يستخدم كثيراً ، ويبلغ قطر العدسة من هذا النوع ٧ - ١٠ ملليمتر وتثبت لتغطى جزءاً من القرنية .

• متى يمكن استعمال العدسات اللاصقة ؟

يمكن الاستعانة بالعدسات اللاصقة فى الحالات التالية :

• قصر النظر

● طول النظر
● استجماتيزم (عيوب تحدّب القرنية) . وتستخدم عادة العدسات الصلبة لهذا الغرض .
● لعلاج بعض عيوب القرنية (الجزء الأمامى الشفاف من جدار العين) مثل وجود تقرحات أو حروق أو تشوهات مختلفة .
● فى حالات المياه البيضاء التى يصعب علاجها . وتستخدم العدسات فى هذه الحالة لتجميل العين بسبب وجود بياض فى حدقة العين بسبب عتامة العدسة .
● لتجميل العين بصفة عامة . فهناك أنواع خاصة من العدسات الرخوة بألوان مختلفة تستخدم لتغيير لون العين ، وهى منتشرة أكثر فى أمريكا وأوروبا ، ويقبل عليها بعض الممثلات وغيرهن ، وعادة يخترن اللون البنى ليحل محل اللون الأزرق أو الأخضر لعيونهن .. على عكس ماتتمناه .

● مميزات العدسات اللاصقة :

تمتاز العدسات اللاصقة على النظارة الطبية فى عدة أشياء ، هى :

● أفضل من الناحية الجمالية ، ولايمكن رؤيتها داخل العين .
● تعطى قوة إبصار أفضل من النظارة الطبية .
● اتساع مجال الرؤية بالعدسات اللاصقة ، مما يزيد من حرية العينين فى الحركة .
● يمكن استخدامها فى بعض الحالات التى قد لا تصلح لها النظارة الطبية مثل قصر أو طول النظر الشديدين ، أو بعض حالات استجماتيزم ، واختلاف قوة ابصار العين ، أو بعد اجراء عملية كتاركت فى عين واحدة .
● غير قابلة للكسر .
● يمكن استخدامها لأغراض تجميلية ، كما سبق .

● عيوب العدسات اللاصقة :

ترتبط معظم عيوب العدسات اللاصقة بالنوع الصلب ، أما النوع الرخو ، وهو الشائع الاستعمال ، فليس له عيوب بالغة ، وهذه العيوب هى :

● عادة يتطلب استخدام العدسات اللاصقة فترة من الوقت ، قد تصل لأسبوع ، للتكيف معها ، خاصة مع النوع الصلب .

وخلال هذه الفترة ، يجب أن تزيد عدد الساعات اليومية التى تستخدم فيها العدسات بصورة تدريجية حتى تتخطى هذه الفترة فى أسرع وقت ممكن .

● قد يؤدى عدم تثبيت العدسات على العين بشكل جيد ، خاصة العدسات الصلبة ، إلى خدش القرنية ، والذى يصحبه الإحساس بألم فى العين وعدم تحمل الضوء .

● قد يحدث ألم مع النوع الصلب ، على الأخص ، فى الجو الملىء بالأتربة أو دخان السجائر أو الضعيف التهوية ، أو فى حالة احتجاز جسم غريب ، مثل ذرة تراب ، بين العدسة والقرنية .

● فى بعض الأحيان ، يؤدى استخدام العدسات اللاصقة بصفة مستمرة ، دون خلعها بعض الوقت ، إلى الإحساس بتعب فى العينين بعد خلع العدسات عنها . كذلك قد تشعرين بزغللة فى العين إذا حاولتى استخدام النظارة الطبية بعد خلع العدسات .

● يحتاج استخدامها إلى عناية خاصة ، كما سيتضح .

● *موانع استعمال العدسات اللاصقة :*

● إذا رأى الطبيب فرصة حدوث التهاب أو حساسية بالعين ، عند استخدام العدسات .

● عدم قدرة الشخص على تحمل فترة التكيف مع العدسات مما يشعره بالضيق والتوتر .

● وجود رعشة أو التهاب مفصلى باليد يعوق القدرة على خلع أو تثبيت العدسات فى العين بإحكام .

● كذلك يجب خلع العدسات عن العين بشكل مؤقت أثناء النوم أو السباحة أو فى حالة وجود التهاب بالعين .

● *العناية بالعدسات اللاصقة :*

بالرغم من أن النوع الصلب من العدسات اللاصقة قد يصاحب استخدامه بعض المشاكل عن النوع الرخو ، كما سبق ، إلا أنه أبسط فى استخدامه ولايحتاج لعناية مستمرة ، كما هو الحال فى حالة استخدام العدسات الرخوة .

يجب الالتزام تماماً بالإرشادات التى يشير عليك الطبيب بها للعناية بعدساتك اللاصقة وطريقة حفظها ومسكها باليد . وعادة يتم تنظيف وتعقيم العدسات اللاصقة الرخوة باستعمال سوائل أو أقراص خاصة بواسطة جهاز كهربائى صغير .. وذلك تبعاً

لنوع العدسات وما يقرره الطبيب .

كذلك يجب مراعاة الإرشادات التالية أثناء استخدام العدسات اللاصقة بصفة عامة :

- يفضل خلع العدسات الرخوة يومياً قبل النوم .

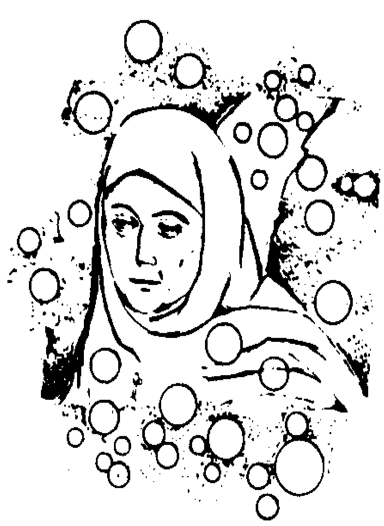
ويوجد نوع من هذه العدسات يمكن استخدامه بصفة مستديمة تتراوح من شهر إلى ستة أشهر ، ولكن هذا النوع مناسب أكثر للاستخدام فى أوروبا وأمريكا وهذا النوع الشائع هناك .

- يراعى عدم وصول الماء إلى العدسات لأنه ضار بها ، لذا يجب خلعها أثناء السباحة ، ويراعى ذلك أيضاً أثناء الاستحمام .

- عند استخدام الماكياج ، يراعى وضعه من خارج العين فقط ، حتى لا يصل شيء منه إلى العدسة فيؤذيها .

- عدم استعمال مراهم أو قطرات للعين أثناء وجود العدسة حتى لا تُفسد مادتها وتغيّر لونها ، ويوجد قطرات خاصة يمكن استخدامها فى وجود العدسات .

- فى حالة حدوث ألم بالعين أو إحمرار أو إذا أصبحت العدسات غير مريحة فى الاستخدام بصفة عامة ، يجب استشارة الطبيب فوراً .



ه

■ الثّدى ..

ومشاكله

- ألم الثدى قبل الطمث
- صِغر حجم الثدى
- ثدى أصغر من ثدى
- عدم بروز الحلمة
- وجود أكثر من ثديين
- كِبَر حجم الثدى
- أورام الثدى وطريقة اكتشافها

الثـدى

● تكوين الثدى ونموّه .

يتكون الثدى من جزءين هما الجزء الغُدّى وجزء من النسيج الدهنى يرقد فيه الجزء الغدى .

ويحتوى الجزء الغدّى فى الثدى الواحد على حوالى ١٥ إلى ٢٠ فصاً ، كل فص يحتوى على غدد تفرز اللبن ، وهى متصلة بقنوات تحمل اللبن إلى حلمة الثدى .

وقبل مرحلة البلوغ لا توجد هذه الغدد اللبنية ، فهى تتكون عند البلوغ ، فيكبر حجم الثدى ، لكنها لا تفرز اللبن إلا بعد الولادة . وهذا التغير الذى يحدث فى الثدى عند البلوغ ويؤدى إلى زيادة حجمه هو بفعل عدة هرمونات تتعاون فى ذلك هى هرمون الاستروجين (من المبيض) وهرمون البرولاكتين وهرمون النمو (من الغدة النخامية) .

ويكبر حجم الثدى أثناء الحمل بفعل هرمونات المبيض ، خاصة هرمون الاستروجين ، لكنه لا يفرز اللبن إلا بعد الولادة ، حيث تؤدى رضاعة المولود لثدى أمه إلى تنشيط هرمون البرولاكتين والذى يقوم بإدرار اللبن .

أما الجزء الآخر من الثدي وهو النسيج الدهنى فعلاوة على فائدته فى احتواء الجزء الغُدّى ، فهو يشارك باقى الأنسجة الدهنية فى الجسم كمستودع للدهون ، ويتأثر حجمه بهرمون الاستروجين .

ألم الثدى قبل الطمث

هذه الظاهرة منتشرة إلى حد كبير بين الفتيات ، حيث تشعر الفتاة بألم فى الثدى فى الأيام السابقة لنزول دم الحيض ، مع امتلاء الثدى وتضخمه وقد تلاحظ أيضاً بروز الأوعية الدموية بوضوح من خلال جلد الثدى . وأحياناً قد يظهر هذا الألم بشدة حتى أن الفتاة قد تتألم من ملامسة ثيابها لثدييها ، ولا تستطيع ارتداء حاملة الثدى « السونتيان » ، مما يشعرها بالتوتر والمضايقة .

وهذه الظاهرة ليست ظاهرة مرضية على الإطلاق ، لكنها تحدث بفعل الهرمونات التى يفرزها المبيضان أثناء الدورة ، خاصة هرمون الاستروجين ، حيث يؤدى إلى زيادة تدفق الدم فى الدورة الدموية داخل الثدى مما ينتج عنه تورّم الثدى والإحساس بالألم .

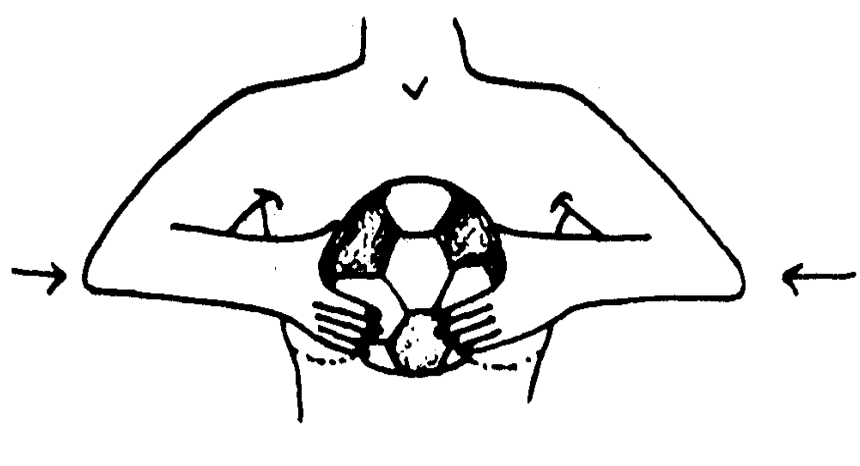
وعادة لا يحتاج علاج هذه الحالة سوى تناول بعض مسكنات الألم المعتادة كالنوفالجين أو الأسبرين . أما فى حالة الألم الشديد والمستمر مع كل دورة ، فقد تستدعى الحالة العلاج بالهرمونات بمعرفة الطبيب ، وهو علاج بسيط لا يدعو للخوف .

صِغر حجم الثدى

صغر حجم الثديين هو من الهموم الثقيلة لدى بعض الفتيات والذى يمثل عقبة فى طريقهن لاكتمال الأنوثة والجمال ، بل قد يشعرن أيضاً بالغيرة من غيرهن من الفتيات أصحاب الثدى الممتلىء . لكن لحسن الحظ أن وظيفة الثدى الأساسية وهى إدرار اللبن لإرضاع المولود لا تتأثر كثيراً بحجم الثدى ، فليس هناك علاقة أكيدة بين حجم الثدى وكفاءته فى إدرار اللبن . كذلك ، فحجم الثدى يزداد طبيعياً بتكرار الحمل والولادة فيما بعد ، وأيضاً مع كثرة مداعبة الزوج له أثناء العلاقة الجنسية .

كيف يمكنك زيادة حجم الثدى ؟

١ - عن طريق التمرينات الرياضية : تساعد التمرينات الرياضية على زيادة تدفّق الدم فى الدورة الدموية بالثدى ، كما تقوّى العضلات خلفه ، فيزداد حجمه . ومن هذه التمرينات ، التمرين التالى :



تمرين لزيادة حجم الثدى

- خذى كرة متوسطة الحجم ، وأمسكيها بين يديك فى مستوى الصدر .. كما هو موضح بالشكل .

- اضغطى الكرة بين كفيك حتى تشعرى بانقباض العضلات خلف الثديين .

- عدى إلى خمسة ، ثم ارخى عضلاتك ببطء .

- كررى التمرين عشرين مرة ثلاث مرات يومياً .

تظهر نتيجة هذا التمرين بعد شهر ، وتكون واضحة بعد ثلاثة أشهر .

٢ - عن طريق جراحة التجميل : حيث يتم حقن مادة من اللدائن خلف نسيج الثدى لزيادة بروزه .

وكان قد ثار جدل فى الصحف والمجلات منذ سنتين أو أكثر عن عمليات حقن اللدائن عقب وفاة مطربة شهيرة بمرض سرطان الثدى ، وكانت قد أجريت لها مثل هذه العملية .

ويؤكد أطباء التجميل أن الطريقة الحديثة حيث يوضع كيس سيلكونى يحتوى على مادة سيلكونية خلف نسيج الثدى ، لا يسبب سرطاناً بالمرة ، ولا يمنع اكتشاف السرطان لدى حدوثه .

٣ - يمكنك وضع قالب إسفنجى داخل مشد الثدى ليزداد بروزه .

- ملاحظة : من الطرق القديمة التى كانت تستخدم منذ حوالى عشرين عاماً لزيادة حجم الثدى هى استخدام هرمون الاستروجين لهذا الغرض ، سواء عن طريق حقنه إلى الثدى أو فى صورة كريمات . وقد ثبت تماماً أن هذه الطريقة تؤدى إلى سرطان الثدى . فابتعدى تماماً عن استخدام أى كريمات من هذا النوع يُقال أنها تزيد حجم الثدى .

ثدى أصغر من ثدى

عدم تساوى حجم الثديين تماماً ، هى ظاهرة طبيعية لأنها منتشرة فى معظم النساء .

أما إذا كان حجم أحد الثديين يصغر الآخر بدرجة ملفتة ، فيمكنك الاستعانة بالتمرين السابق لزيادة حجم الثدى الأصغر ، ولكن اجعلى الكرة ناحية ذلك الثدى .

عدم بروز الحلمة

هى أيضاً ظاهرة منتشرة بين السيدات ، ويساعد عليها ارتداء الفتاة لحامل ثدى « سونتيان » ضيّق ، وكثرة الضغط على ثديها ، كأثناء استناد الفتاة بثديها على ذراعها أو على الفراش .

ولتصحيح هذه الحالة ، قومى بتدليك الحلمة من ناحية الهالة الملونة إلى طرفها ، وجذب الحلمة بين الإبهام والسبابة برفق ، ويتم ذلك يومياً . ومن الأفضل أن تستخدمى أثناء ذلك أى نوع من الكريمات أو المراهم الملينة للجلد مثل مرهم بانثينول .

وجود أكثر من ثديين

فى بعض الحالات القليلة ، قد تعانى الفتاة من وجود ثدى أو ثديين صغيرين تحت الثديين الطبيعيين، مع وجود بروز ملون يشبه الحلمة ، وهى حالة غير مرضية وتوجد أيضاً فى بعض الرجال ، ويمكن تصحيحها بسهولة عن طريق استئصال الثدى الزائد بالجراحة .

كِبَر حجم الثدى

نادرا ما يسبب كبر حجم الثديين مشكلة للفتاة ، فهى غالباً تفخر بذلك . لكنه فى بعض الحالات القليلة قد يكون حجم الثديين كبيراً جداً مما لا ينسجم مع عُمر الفتاة وشكلها العام ، علاوة على ما يسببه لها هذا الحجم الكبير من بعض المضايقات .

ولا توجد أسباب واضحة لكبر حجم الثديين على هذا النحو فى الفتيات ، فمن المألوف أن يحدث ذلك بعد تكرار الحمل والولادة ، لكن غالباً ما يكون وراء ذلك أسباب وراثية .

وليس هناك علاج لمثل هذه الحالات سوى العلاج الجراحى ، والذى يتم عن طريق شفط كمية من الدهون من داخل الثدى باستخدام قسطرة خاصة لذلك ، أو عن طريق استئصال جزء من الثدى .

أورام الثدى الخبيثة

قد تعانى بعض الفتيات ، كنوع من الوسوسة ، بإحساسهن من وقت لآخر باحتمال وجود ورم خبيث بالثدى ، وقد يكون الدافع لهذا الإحساس هو كثرة ما تسمعه من وقت لآخر عن هذا السرطان المخيف الذى يصيب بعض السيدات .

وأنا لا ألوم أية فتاة قد تحتمل إصابتها بهذا المرض ، فسرطان الثدى هو فعلاً السرطان الأول للمرأة فى العالم كله ، كما أن حالات الإصابة به ليست قليلة ، لكنى لا أريد أيضاً ألا يتحول التفكير فى احتمال الإصابة بسرطان الثدى إلى نوع من الوسوسة التى تعكّر على الفتاة حياتها وتدعوها كل ساعة للعبث بثدييها حتى تتأكد من خلوّه من السرطان .

فإذا كانت الإصابة بسرطان الثدى ليست قليلة إلا أنها نادرة الحدوث بين الفتيات ، كما أن هناك مجموعة من السيدات هنّ دائماً الأكثر تعرضاً للإصابة بسرطان الثدى عن غيرهن من السيدات ، من ناحية أخرى ، يمكنك التغلّب على مخاوفك بكل بساطة لو قمتى بإجراء فحص بسيط لثدييك من فترة لأخرى ، ولو حتى أثناء الاستحمام أو أثناء ارتداء ملابسك ، حتى تشعرى بالطمأنينة من سلامة ثدييك .

● *من هنّ المعرّضات للإصابة بسرطان الثدى ؟*

تتعرّض المرأة للإصابة بسرطان الثدى فى الأحوال التالية :

١ – إذا سبق لها الإصابة بورم خبيث بالثدى .

٢ – عند وجود ورم سرطانى بالثدى الآخر .

٣ – إصابة إحدى أفراد الأسرة بسرطان الثدى .

٤ – وجود ورم حميد بالثدى من النوع الذى يمكن أن يتحول إلى ورم خبيث .

٥ – الثدى الذى أُهملت وظيفته ؛ أى فى حالة العوانس والراهبات . (لاحظى أن سرطان عنق الرحم يحدث مع عكس ذلك ، فهو ينتشر بين العاهرات لكثرة « الاستخدام » واختلاف الرجال) .

٦ – تناول حبوب منع الحمل لفترة طويلة (أكثر من عشر سنوات) ، نتيجة لاحتوائها على هرمون الاستروجين الذى قد تؤدى زيادته فى الجسم إلى الإصابة بسرطان الثدى .

٧ – اختلال التوازن بين نسبة هرمونات الأنوثة فى الجسم ، بحيث تزيد نسبة الاستروجين عن نسبة البروجستيرون بصورة غير طبيعية .

٨ – وجود إصابة سرطانية خارج الثدى ، كسرطان الغدة الدرقية ، وسرطان عنق الرحم ، وسرطان القولون .

كيف تفحصين ثديك بنفسك لاكتشاف الأورام ؟

يعتمد فحص الثدى أساساً على المقارنة بين الثديين لإيجاد أى اختلاف فى شكل أو طبيعة أحدهما عن الآخر .

ومن الأفضل أن تقومى بفحص ثدييك على خطوتين ؛ بالنظر أولاً ثم باللمس بعد ذلك ، ويتم الفحص أمام المرآة .

– بالنظر : قارنى بين الثديين من حيث الآتى :

الحجم – وجود بروز أو ورم – وضوح الأوعية الدموية فى أحدهما عن الآخر – شكل واتجاه الحلمة .

ومن الأفضل أن تقومى بعد ذلك بالانثناء للأمام لملاحظة تدلّى كل منهما واتجاه كل حلمة أثناء ذلك .

– باللمس : تحققى الآن مما وصلتى إليه عن طريق الفحص بالنظر . ثم قومى بوضع راحة أصابع اليد على الثدى وتحريك اليد بحركة دائرية على جميع أجزاء الثدى للكشف عن أى اختلاف مثل وجود أجزاء صلبة أو مختلفة القوام ، يستحسن أن يتم ذلك وأنت راقدة على الفراش ، وأنت تضعى وسادة تحت الكتف الذى به الثدى المراد فحصه .

من الأفضل كذلك أن تقومى بفحص إبطيك بسرعة ، للكشف عن وجود أى تورّم بالغدد الليمفاوية تحت الإبط . (ينتشر سرطان الثدى فى إحدى مراحله إلى الغدد الليمفاوية ، خاصة الغدد الإبطية) .

فى حالة اكتشافك لأى اختلاف واضح وغريب بين الثديين ، يجب أن تستشيرى طبيب الجراحة العامة .

البدانة والنحافة

- أسباب السِّمنة وطرق التخسيس
- العناصر الغذائية والسعرات الحرارية
- رجيم لإنقاص الوزن .
- أسباب النحافة وعلاجها .

البدانة

- *أسباب السّمنة أو البدانة :*

● يرجع السبب فى معظم حالات السمنة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن احتياجات الجسم مع القيام بمجهود جسمانى أقل من اللازم لاستهلاك هذه الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام ، فتتراكم الدهون الزائدة عن حاجة الجسم حول الأحشاء وتحت الجلد مما يزيد من وزن الجسم وظهور حالة البدانة .

ومن أهم الأطعمة التى يؤدى الإفراط فى تناولها إلى السمنة ، المواد الدهنية كالزبد والكريمة والمحمّر والمقلى ، والمواد النشوية كالأرز والمكرونة والخبز ، والسكريات كالحلوى والجاتوه ، أو تناول كميات كبيرة من السكر فى المشروبات ، كما يؤدى الإفراط فى تناول المياه الغازية إلى السمنة .

● وفى بعض الحالات القليلة ، قد يرجع سبب السمنة إلى وجود خلل بهرمونات الجسم . وفى هذه الحالات يصاحب السمنة وجود أعراض وعلامات طبية أخرى مميزة لكل حالة . فمثلاً ، فى حالة زيادة إفراز الغدة فوق كلوية (متلازمة كوشينج) تحدث حالة من البدانة معروفة بين الأطباء ، تتميز ببدانة الوجه والصدر والبطن فقط ، فتبقى الأطراف نحيفة بالنسبة لهذه الأجزاء ، ويمكن تشبيه ذلك بليمونة محمولة على عمودين من الثقاب ، وذلك إلى جانب بعض العلامات الطبية المميزة للحالة مثل وجود خطوط بلون أحمر وردى على الجلد بأسفل البطن وأعلى الفخذين ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بمرض السكر .

وتظهر البدانة أيضاً مع أمراض الغدة النخامية التى تسبب تأخر النمو الجنسى فيصاحب البدانة فى هذه الحالات تأخر الطمث أو عدم ظهور شعر العانة أو عدم نمو الثديين .

● وقد يكون للسمنة أيضاً أسباب وراثية أو تكوينية بدليل ظهور السمنة فى معظم أفراد بعض العائلات ، وإن لم يستدل حتى الآن على وجود عامل وراثى فى

حالات السمنة ، لكن من الصعب استبعاد ذلك . وقد يرجع السبب أيضاً فى هذه الحالات إلى اشتراك أفراد العائلة فى عادات غذائية سيئة كالإفراط فى تناول الأرز والمكرونة والخبز ، أو اهتمامهم الزائد بالطعام وتعودهم على كثرة الأكل ..

هل أنتِ بدينة ؟

يمكنك اعتبار نفسك بدينة ، من الناحية العلمية ، إذا كان وزنك يزيد عن ٢٠٪ من الوزن المثالى لكِ . ويتوقف الوزن المثالى للجسم على طول الجسم والهيكل العظمى . ويمكنك معرفة الوزن المثالى لجسمك بطريقة بسيطة ، لكنها ليست دقيقة تماماً ، فلمعرفة وزنك المثالى اطرحى ١٠٠ من طول جسمك بالسنتيمتر فيكون الناتج هو وزنك المثالى بالكيلوجرام . فمثلاً إذا كان طولك ١٦٠ سم فيكون وزنك المثالى هو ١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠ كيلوجراماً .

ويجب عند قياس طول جسمك أن تكونى عارية القدمين ، كذلك لتحديد وزنك بدقة يجب أن يكون هذا قبل وجبة الإفطار مع إرتداء ملابس خفيفة .

والجدول التالى يوضح لك الوزن المثالى بناء علىٰ أطوال مختلفة للجسم وهيأة كل جسم .



الوزن المثالى للفتاة بالكيلوجرام

الطول بدون حذاء بالسنتيمتر	هيكل نحيف	هيكل متوسط	هيكل عريض
١٤٢	٤٤ – ٤١	٤٨ – ٤٣	٥٤ – ٤٧
١٤٤	٤٥ – ٤٢	٤٩ – ٤٤	٥٥ – ٤٨
١٤٦	٤٦ – ٤٣	٥٠ – ٤٥	٥٦ – ٤٩
١٤٨	٤٧ – ٤٤	٥١ – ٤٦	٥٧ – ٥٠
١٥٠	٤٨ – ٤٥	٥٢ – ٤٧	٥٨ – ٥١
١٥٢	٤٩ – ٤٦	٥٣ – ٤٨	٥٩ – ٥٢
١٥٤	٥٠ – ٤٧	٥٤ – ٤٩	٦٠ – ٥٣
١٥٦	٥١ – ٤٨	٥٥ – ٥٠	٦١ – ٥٤
١٥٨	٥٢ – ٤٩	٥٦ – ٥١	٦٢ – ٥٥
١٦٠	٥٣ – ٥٠	٥٧ – ٥٢	٦٤ – ٥٦
١٦٢	٥٤ – ٥١	٥٨ – ٥٣	٦٥ – ٥٧
١٦٤	٥٥ – ٥٢	٥٩ – ٥٤	٦٧ – ٥٩
١٦٦	٥٧ – ٥٣	٦١ – ٥٦	٦٨ – ٦٠
١٦٨	٥٨ – ٥٤	٦٣ – ٥٧	٦٩ – ٦١
١٧٠	٦١ – ٥٦	٦٤ – ٥٩	٧١ – ٦٤
١٧٢	٦٣ – ٥٨	٦٨ – ٦١	٧٣ – ٦٥
١٧٤	٦٤ – ٥٩	٦٩ – ٦٢	٧٥ – ٦٦
١٧٦	٦٥ – ٦٠	٧٠ – ٦٣	٧٦ – ٦٧
١٧٨	٦٦ – ٦١	٧١ – ٦٥	٧٨ – ٦٩
١٨٠	٦٨ – ٦٣	٧٣ – ٦٦	٨٠ – ٧٠

▣ كيف تحتفظين بوزنك الحالى ؟

لكى تحتفظى بوزنك الحالى والمناسب بالنسبة لك ولا تتعرضى لحالة البدانة ، يجب أن تلتزمى بنظام غذائى جيد يفى بمتطلبات جسمك من العناصر الغذائية المختلفة ولكن دون إسراف . ويعتبر هذا النظام موافقاً بالنسبة لك إذا كان يمد جسمك بما يحتاجه من طاقة (سعرات حرارية) .. لا أكثر ولا أقل . ولاحظى أن كمية السعرات الحرارية اللازمة للجسم تزيد مع زيادة المجهود الذى يقوم به الفرد ، فمثلاً ما تحتاجه الفتاة التى تجمع بين الدراسة وتأدية أمور المنزل يزيد عما تحتاجه الفتاة التى تدرس فقط . كذلك تزيد حاجة الفتاة عموماً إلى السعرات الحرارية خلال فترة البلوغ والمراهقة نتيجة لنمو الجسم السريع خلال هذه الفترة .

وقد وجد أن المرأة متوسطة العمر ذات النشاط الجسمانى المعتاد سواء فى تلبية أمور المنزل أو العمل خارج المنزل تحتاج تقريباً إلى كمية من السعرات الحرارية تتراوح بين ١٥٠٠ إلى ١٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم . أما فى حالة وجود ظروف خاصة تمر بها المرأة كأثناء فترة الحمل أو الرضاعة فتزيد كمية السعرات الحرارية التى يحتاجها الجسم ، فمثلاً تحتاج المرأة الحامل ابتداء من الشهر الرابع إلى ٢٠٠ سعر حرارى زائد عما تحتاجه قبل فترة الحمل . وتحتاج المرأة أثناء الرضاعة إلى زيادة السعرات الحرارية بحوالى ١٠٠٠ سعر حرارى خلال الستة أشهر الأولى من الرضاعة . أما المرأة فى سن اليأس ومابعدها ، فتقل احتياجاتها من السعرات الحرارية ، لذلك يجب أن تكون المرأة حذرة خلال هذه الفترة فى تناول المواد النشوية والسكرية والدهنية حتى لا تصاب بالسمنة وما قد ينتج عنها من أمراض ، خاصة خلال هذه الفترة .

● *أضرار السّمنة :*

بصرف النظر عما تسببه السمنة من تشويه لجمال الفتاة وحسن هيأتها ، وأيضاً إلى نقص اللياقة البدنية وخفة الحركة ، فللسمنة أضرار أخرى بصحة الجسم . فهى تعرض الجسم مع التقدّم فى العمر للإصابة بأمراض عديدة مثل مرض السكر ، وأمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، وآلام المفاصل ، وارتفاع ضغط الدم ، وحصاوى المرارة . ولعلكِ لاحظت الارتباط الوثيق بين هذه الأمراض وبين حالة السمنة فى كثير من المرضى .

طُرق التخسيس المختلفة

● **أغذية الرجيم :**

أصبح موضوع التخسيس شاغلاً لأذهان الكثير من بنات حواء ، مما جعل هذه الفكرة تدخل فى مجال التجارة بشكل واضح . فانتشرت فى الآونة الأخيرة أسماء لأنواع كثيرة من الأغذية الخاصة لإنقاص الوزن ، قد يكون بعضها مكتمل العناصر إلى حد ما ، بينما أغلبها غير ذلك ، كذلك تعتمد بعض أنواع الأغذية على صنف واحد من الطعام مثل رجيم الجريب فروت ورجيم البيض ورجيم الموز ورجيم الخضر ..

وإن كانت بعض هذه الأغذية تُنقص من الوزن بسرعة ، إلا أنها تعرّض الجسم إلى نقص بعض العناصر الغذائية الهامة . كما أنها قد تحدث نوعاً من الخلل بوظائف الجسم ، خاصة إذا كان يصاحب السمنة أمراض أخرى مثل مرض السكر وضغط الدم ؛ لذلك لا تعتبر هذه النظم الغذائية هى الطريق الصحيح لإنقاص الوزن .

● **حمّامات السونا وأجهزة التخسيس :**

كذلك قد نسمع عن أساليب أخرى لإنقاص الوزن مثل حمامات البخار وحمامات السونا والتدليك وما إلى ذلك . وفى الحقيقة أن كل هذه الطرق هى وسائل مؤقتة لإنقاص الوزن وبدرجة ضعيفة ، حيث تعتمد على فقدان الجسم للسوائل عن طريق العرق ، ولكن هذا الفقدان سريعاً ما يعوضه الجسم بعد تناول الماء والمشروبات المختلفة .

أما الوسائل الأخرى مثل أجهزة الذبذبات والأحزمة الراقصة وصابون التخسيس فكلها مجرد وسائل تجارية وليست وسائل جادة لإنقاص الوزن .

● **الإبر الصينية :**

وإن كان العلاج بهذه الطريقة لا ينتج عنه أضرار جانبية ، إلا أنه يستدعى فى معظم الأحيان الالتزام بنظام غذائى جيد حتى يساعد فى عملية إنقاص الوزن ، وحتى لا ترتد الفتاة مرة أخرى إلى بدانتها الأولى ، بل ربّما تصبح أكثر بدانة مما كانت عليه .

● **أدوية التخسيس :**

قد تُستخدم أحياناً بعض العقاقير لعلاج السمنة كضابطات الشهية ، حيث يفقد المريض جزءاً كبيراً من شهيته للطعام وبذلك يبدأ وزنه فى النقصان ، كذلك قد تستخدم العقاقير المدرّة للبول لعلاج السمنة عن طريق فقدان الجسم لجزء من السوائل على فترات

متتالية . وأحياناً قد تستخدم الهرمونات فى العلاج .

وفى الحقيقة أن كل هذه الأنواع لها أعراض جانبية ومضاعفات كثيرة ، لذلك لا أنصحك باستخدامها دون مبرر قوى وتحت إشراف الطبيب .

● ***العلاج الجراحى :***

هناك عدة طرق جراحية للتخلص من السمنة ، ومن أبسط هذه الطرق هو إزالة كمية من الدهون من الأماكن المكتنزة بها أو الأماكن المراد تخسيسها مثل البطن أو الثديين أو الردفين أو من أسفل الفك (اللغد) ، ويتم ذلك إما بالجراحة أو بشفط الدهون بواسطة جهاز خاص لذلك ، ويستخدمه أطباء التجميل إلا أن هذه الطريقة ليست من السهولة كما قد تتصورين ، فلها بعض الأضرار والمضاعفات .

وهناك طرق أخرى حديثة لعلاج السمنة بشكل عام وتستخدم أساساً لعلاج حالات السمنة الشديدة وخاصه عند منعدمى قوة الإرادة ، من هذه الطرق ، طريقة يقوم فيها الجراح بإدخال بالونة بواسطة منظار إلى المعدة ويُنفخ البالون ويترك فى المعدة لمدة ثلاثة أشهر . وبذلك تجد الفتاة معدتها ممتلئة باستمرار فيقل تناولها للطعام . وهذه الطريقة شبيهة بما يفعله بعض البدناء حين يملأون معدتهم بالسلطة أو الفاكهة حتى يشعرون بالشبع فتقل شهيتهم لتناول الطعام .

وفى الحالات المستعصية قد يجرى الجراح عملية لاستئصال جزء من الأمعاء وإعادة توصيلها بعد استبعاد جزء منها ، أو يعمل ربط للفكين بواسطة أسلاك بين الأسنان لمنع دخول غير الطعام السائل .

وهذه الطرق ، كما هو واضح ، ليست طرقاً سهلة علاوة على أضرارها الجانبية مما لا يجعلها طريقة عملية للتخلص من السمنة .

الطريق الصحيح لإنقاص الوزن

يتضح من العرض السابق لطرق التخسيس أن معظمها يعرض صحتك لبعض الأضرار ، وأن مالا يضر منها هو فى الحقيقة وسيلة ضعيفة لإنقاص الوزن .

وأعتقد أن اتباع الوسائل التالية هو الطريق الصحيح لإنقاص الوزن ، وقد ذكرتها بهذا الترتيب على حسب أهميتها فى رأيى :

١ - رغبتك القوية فى إنقاص وزنك ، وما تتمتعين به من قوة الإرادة لتحقيق هذه الرغبة ، والتى تزداد بتشجيع المحيطين بكِ على إنقاص وزنك .

٢ - اتباع نظام غذائى جيد يساعد على إنقاص الوزن ، مما قد يستدعى ضرورة وجود المساعدة الطبية والتى تتمثل فى طبيب متخصّص فى مجال التغذية .

٣ - ممارسة برنامج رياضى جيد بانتظام .

ومن الصعوبات التى قد تواجه بعض الفتيات ، بعد إنقاص وزنهن ، هى المحافظة على هذا الوزن الجديد ، فقد يكون من الصعب عليهن الاستمرار على نظام غذائى ثابت مدى العمر

وفى رأيى أن المصاب بالسمنة يشبه مدمن الخمر ، فيجب أن يتوقف عن تناول المزيد من الطعام وحتى آخر العمر ، ولاشك أنه سيتعود على ذلك تدريجياً .

١ - قوة الإرادة :

فى رأيى أن أهم شيء فى خطة إنقاص الوزن هو قوة إرادتك ؛ حتى تستطيعى الإستمرار ، وحتى لا ترتدى إلى زيادة وزنك مرة أخرى بعد فترة من العلاج . فكثير من البدناء ، بعد نجاحهم فى إنقاص وزنهم ، يخرجون عن النظام الغذائى الخاص بهم ويعودون إلى العادات الغذائية السيئة ، مما يتسبب فى زيادة وزنهم مرة أخرى ، وفى معظم الأحوال يعودون أبدن مما كانوا عليه بكثير . وهذا أخطر ، من الناحية الصحية ، من الاستمرار بحالة البدانة الأولى ، فأعتقد أنه يجب أن تعقدى العزم على أن تنقصى من وزنك ، وتلتزمِى بنظام معيّن فى الطعام ، وتداومى على الاستمرار عليه .

كما أعتقد أن تشجيع عائلتك لك على إنقاص وزنك أمر حيوى يساعدك كثيراً فى هذا الموضوع . فمشكلة السمنة هى مشكلة عائلية ؛ فمن الصعب أن تقلّلى من طعامك مع إقبال باق أفراد العائلة على الأطعمة المختلفة بشهية مفتوحة !!

٢ - اتباع نظام غذائى جيّد :

ليس هناك غذاء « ساحر » لإنقاص الوزن . فالسمنة من المشاكل الصحية التى تحتاج إلى علاج طويل . وللأسف ، معظم أنواع الأغذية التى تنقص من الوزن بسرعة ، هى فى الحقيقة مضرة بالصحة ، كما سبق .

ومن أفضل نظم التغذية التى أنصح بها هى أن تداوم الفتاة على تناول وجبات طعام مكتملة العناصر الغذائية ولا تضر بالصحة على المدى البعيد ، مع الإقلال فيها من المواد الدهنية والنشوية والسكريات . كذلك يجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محددة السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص وزنك بمعدل جيد فى البداية مما يشجعك على الاستمرار ، على أن تزداد كمية السعرات الحرارية تدريجياً أثناء اقترابك من الوصول للوزن المرغوب فيه . ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت ، بعد وصولك للوزن الملائم ، للمحافظة على هذا الوزن .

ولتحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة أثناء العلاج والتى توافق حالة الجسم ، يجب الأخذ فى الاعتبار عدة أشياء ، منها قيمة وزنك ، ومعدل نشاطك اليومى ، وكذلك الحالة الفسيولوجية للجسم ، فكما سبق أن أوضحت أن كمية السعرات الحرارية اللازمة للإناث بصفة عامة تتغير أثناء فترة البلوغ والمراهقة ، وفترة الحمل ، وفترة الرضاعة وفترة سن اليأس ، أو مع تغيّر نشاط الجسم بصفة عامة .

لذلك ، فوجود المساعدة الطبية بجانبك أثناء فترة العلاج على يد طبيب متخصص فى مجال التغذية ، قد يكون أمراً ضرورياً ، لتحديد نظام غذائى جيد يساعدك على إنقاص الوزن وفى نفس الوقت يتماشى مع حاجة وطبيعة جسمك . كذلك ، فللكشف الإكلينيكى قبل بدء خطة العلاج أهمية خاصة لمعرفة سبب السمنة بالتحديد ، والتأكد من عدم وجود أمراض مصاحبة لحالة السمنة ، مما قد يغيّر من نظام العلاج ، وانتقاء الأطعمة المختلفة حسب نوع المرض ، وحسب مايحتويه كل نوع من سعرات حرارية .

عموماً ، أوضّح لك فى الجزء التالى فكرة عن العناصر الغذائية المختلفة وعن السعرات الحرارية ، وأيضاً نظاماً غذائياً قد يناسب الكثير من الفتيات لإنقاص وزنهن .

● *العناصر الغذائية* :

يحتوى الطعام الذى نأكله على العناصر الغذائية التالية :

١- **البروتينات** : وتأتى من اللحوم والدجاج والأسماك وأيضاً من الأطعمة النباتية كالفول ، ولكن بنسبة وبقيمة أقل . ويحتاج الصغار إلى كميات وفيرة من البروتينات لتساعدهم على بناء أجسامهم أثناء فترة النمو ، بينما تستخدم البروتينات فى الكبار فى تعويض الأنسجة التالفة من الجسم . والبروتينات هى مصدر هام للسعرات الحرارية والطاقة اللازمة للجسم .

ويجب أن يتناول الكبار على الأقل ٤٥ جراماً من البروتينات يومياً ، وهذا مايتضمنه ٩٠ جراماً من الدجاج وكوب من اللبن .

٢ - **الكربوهيدرات** : وهى من المصادر الهامة للطاقة أو السعرات الحرارية .

وهناك نوعان من الكربوهيدرات : المواد السكرية والمواد النشوية . فتمدنا الفاكهة والخضروات الخضراء بالسكريات ، ويسمى هذا النوع من السكريات بالكربوهيدرات البسيطة . وتمدنا الحبوب كالقمح والذرة والفول واللوبيا وكذلك البطاطس بالنشويات ، ويسمى هذا النوع من النشويات بالكربوهيدرات المركبة . وهذه المجموعة الأخيرة من الحبوب بالرغم من إحتوائها على سعرات حرارية مرتفعة قليلاً مما قد يؤدى تناولها بكثرة إلى السمنة إلاّ أنها تحتوى أيضاً على فيتامينات ومعادن يحتاجها الجسم بجانب احتوائها ، على مادة مفيدة جداً للجسم هى الألياف ، كما سيتضح . بينما تحتوى أنواع أخرى من السكريات كسكر المائدة والجاتوه والحلوى عموماً على سعرات حرارية مرتفعة وفى نفس الوقت لا تحتوى على فيتامينات ومعادن ، لذلك يجب أن تتعاملى بحذر مع هذا النوع من السكريات فهى تزيد من وزن جسمك وفى نفس الوقت لا تفيده بشىء .

ويحتاج الجسم من الكربوهيدرات يومياً كمية لا تقل عن ١٠٠ جرام ، أما الكميات الزائدة عن الحاجة فيحولها الجسم إلى دهون تتخزن فى أجزائه المختلفة مما يؤدى إلى السمنة .

٣ - **الدهون** : ويوجد منها نوعان : دهون حيوانية كالسمن البلدى والزبدة والقشطة وأيضاً اللحوم الحيوانية حيث تتوافر فيها الدهون بكثرة . ويسمى هذا النوع من الدهون بالدهون المشبّعة ، وهذا النوع يؤدى إلى زيادة نسبة الكوليستيرول بالدم مما يجعل تناوله بكثرة يُعرّض للإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية .

أما النوع الثانى فهو الدهون النباتية والتى توجد فى الذرة والبندق واللوز والجوز والفول السودانى وكذلك الخضروات والفاكهة ولكن بنسبة قليلة . وهذا النوع من الدهون يسمى بالدهون الغير مشبّعة وهو لا يسبب ارتفاعاً فى نسبة الكوليستيرول ، بل على العكس يساعد على انخفاضه ، مما يجعل تناول هذه الدهون ، كزيت الذرة ، شيئاً صحياً للغاية عن تناول الدهون الحيوانية ، كالسمن البلدى .

والدهون هى مصدر أساسى وعنصر مركّز للطاقة التى يحتاجها جسم الإنسان ، وهى أيضاً مهمة لإذابة بعض الفيتامينات مما يسّهل إمتصاصها مثل فيتامينات « أ » و« د » و« ك » و« هـ » . أما الزائد عن حاجة الجسم من الدهون فيتم تخزينه فى الجسم .

ويجب ألاّ تقل كمية الدهون فى الطعام عن ٥٠ جراماً يومياً .

٤ - **الفيتامينات** : فى علم الكيمياء ، تنقسم المواد إلى مواد عضوية (من الكائنات الحية .. الحيوانات والنباتات) ومواد غير عضوية (معادن من مصادر غير حيّة) . وتعتبر الفيتامينات من المواد العضوية التى تحتاجها أجسامنا بكميات بسيطة حتى تقوم بأداء وظائفها على أكمل وجه ، ويسبب نقص الفيتامينات فى الجسم ظهور أمراض مختلفة . ولأن أجسامنا لا تستطيع إنتاج كميات كافية وبصفة مستمرة من معظم هذه الفيتامينات ، يجب أن نعتمد على مانتناوله من طعام لامدادنا بهذه الفيتامينات .

٥ - **المعادن** : تأتى المعادن من مصادر عديدة من الأطعمة النباتية والحيوانية . ومن المعادن التى يحتاجها الجسم : البوتاسيوم - الكالسيوم - الفوسفور - المنجنيز - الكبريت - الحديد - اليود ، وأملاح المعادن مثل كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) .

وللمعادن فائدة كبيرة للجسم ، فهى تستخدم فى بناء بعض الأنسجة مثل الكالسيوم والفوسفور لبناء العظام ، والحديد للدم ، وتدخل أيضاً فى تركيب بعض الانزيمات ، وتستخدم كذلك كعوامل مساعدة فى العمليات الكيميائية المختلفة التى يقوم بها الجسم .

٦ - **الألياف** : هى الجزء الذى لا يُهضم من الأطعمة النباتية . وبالرغم من أنها ليست مادة غذائية إلاّ أن كثيراً من الأطباء وخبراء التغذية ، فى الوقت الحالى ، ينصحون بتناول الأطعمة الغنية بالألياف بل ويعتبرونها عنصراً هاماً فى طعام كل فرد ، وذلك بعد أن ثبتت أهمية الألياف فى الوقاية وفى العلاج من أمراض كثيرة ، فمن فوائد الألياف :

- تُبطىء من امتصاص المواد السكرية والنشوية الموجودة فى الأمعاء ، مما يجعلها مناسبة للعلاج من مرض السكر .

- تحُول دون إرتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم ، فتحمى من الإصابة بالنوبات القلبية وتصلب الشرايين .

- تنظّم حركة الأمعاء وتصبح أكثر ليونة وأشد قوة ، مما يجعلها مفيدة لعلاج القولون العصبى والإمساك المزمن ، كما أنها تحمى من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

- تمنع حدوث السمنة إذا ماتم تناولها بكثرة .

وتوجد الألياف فى العديد من الأطعمة مثل :

● الحبوب مثل : القمح - اللوبيا - الترمس - الذرة المشوى .

● الفاكهة : مثل العنب - الكومثرى - التفاح (الفواكة التى لها جلد يؤكل) .

● الخضروات : مثل الجرجير - الخرشوف - الخيار .

ويعتبر القمح والردة هما أغنى مصادر الألياف ، لذلك يعتبر تناول العيش البلدى والعيش « السنط » ؛ وأيضاً البليلة ، شيئاً صحّياً للغاية .

● *السُّعر الحرارى :*

هو وحدة قياس الطاقة (أو الوقود) التى يحتاجها الجسم للاحتفاظ بدرجة حرارته ، وتنفيذ العمليات الحيوية المختلفة من مشى وهضم وخلافه . ويعرف السعر الحرارى (أو الكالورى الكبير) بأنه كمية الطاقة التى تلزم لرفع درجة حرارة كيلوجرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة (من ١٥° إلى ١٦°) .

وتأتى السعرات الحرارية أو الطاقة التى يحتاجها الإنسان من البروتينات والنشويات والدهون .

وقد وُجد أن كل جرام من الكربوهيدرات يعطى	٤,١ سعراً
أن كل جرام من البروتينات يعطى	٤,١ سعراً
أن كل جرام من الدهون يعطى	٩,٤ سعراً

أما الفيتامينات والمعادن والألياف فلا تعطى طاقة

ولكى يحتفظ الجسم بوزنه لابد أن تكون كمية الطاقة التى يحتويها الغذاء الذى يدخل الجسم مساوياً لكمية الطاقة التى ينفقها الجسم فى أعماله المختلفة . أما إذا زاد الدخل عن الخروج هنا يمكن أن تحدث السمنة ، وإذا قل الدخل عن الخروج يفقد الجسم وزنه .

وقد وجد أن نقص ٧٧٠٠ سعر حرارى فى الطعام يؤدى إلى فقد كيلوجرام واحد من الوزن .

فإذا افترضنا أن جسمك يحتاج إلى ٢٣٠٠ سعر يومياً ، والتزمت بنظام غذائى يعطى ١٢٠٠ سعر فى اليوم ، لنقص وزنك بمعدل كيلوجرام واحد أسبوعياً (تفقد ٧٧٠٠ سعر فى الأسبوع) .

▣ نظام تخسيس يُعطى حوالى ١٢٠٠ سعر يومياً ▣

النظام التالى للتخسيس قد يكون مناسباً لعدد كبير من الفتيات ذات النشاط الجسمانى المعتاد ، ويمكن مساعدته لو حاولتِ القيام بمجهود إضافى على مجهودك اليومى كالجرى ولو لمدة عشر دقائق يومياً ، فقد وجد أن كل دقيقة جرى تستهلك حوالى ١٣,٥٨ سعراً أى أنك بذلك تستهلكين حوالى ١٣٥ سعراً مما يكسب هذا النظام شيئاً من المرونة وأثناء الإلتزام بهذا النظام يجب الامتناع عن تناول هذه الأطعمة :

الحلويات والشيكولاتة والسكر والفطائر والكيك والحلوى الشامية والبودنج والمربات والعسل الأسود وعسل النحل والفواكه المحفوظة أو المسكرة والأطعمة المحمرة فى السمن أو الزيت والسجق والبطاطس الشيبس وشوربة العدس والشوربات السميكة وصوص اللحوم والخضار ، والزيوت والسبمن واللب والفول السودانى وباقى أنواع النقل .

المسموح به :

الإفطار :

– لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعراً
– شاى أو قهوة بدون سكر	صفر
– خبز ربع رغيف (٣٠ جرام)	٧١ سعراً
– بيضة مسلوقة (٥٠ جرام)	٨١ سعراً
	٢١٩ سعرا

يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠ جرام) ٧٨ سعراً أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعراً (بدون زيت) .

الغـذاء :

- لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوى) قطعة ١٠٠ جرام	٣٠٠ سعر
- طبق سلطة (طماطم - خيار - جرجير - جزر - بصل) نصف كيلوجرام	١٠٥ سعرات
- ربع رغيف خبز (٣٠ جراماً)	٧٠ سعراً
- فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠ جرام)	٧٦ سعراً
	٥٥١ سعراً

يمكن استبدال اللحم بـ ربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام .

الشـاى : (الخامسة بعد الظهر)

- لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعراً
- شاى أو قهوة بدون سكر	صفر
- بسكويت قطعتين	٥٠ سعراً
	١١٧ سعراً

العشـاء : (الثامنة أو التاسعة مساءً) :

- ربع رغيف	٧١ سعراً
- علبة زبادى متوسطة (١٠٠ جرام)	٥٠ سعراً
- سلطة ربع كيلوجرام	٥٠ سعراً
	١٧١ سعراً

قبل النوم :

لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعراً
المجموع الإجمالى لليوم كله	١١٢٥ سعراً
يمكن إضافة ٤ ملاعق سكر للشاى طوال اليوم . كل ملعقة = ٢٠ سعراً	٨٠ سعراً

حوالى ١٢٠٥ سعراً فى اليوم .

٣ - ممارسة برنامج رياضى بانتظام :

حتى تُنقصى من وزنك يجب أن تحرق سعرات حرارية أكثر مما تأكلين، ولتفعلى ذلك إمّا أن تأكلى قليلاً أو تتحركى كثيراً . والأفضل بالطبع هو أن تجمعى بين الإثنين فى إعتدال ، أى تخفضين من طعامك وتمارسين شيئاً من الرياضة .

فحاولى أن تختارى لنفسك نوعاً من الرياضة على أن تمارسيه بصفة منتظمة كالجرى ، أو السباحة ، أو نط الحبل ، أو الدراجة الثابتة ، أو يمكنك الاعتماد على أبسط أنواع الرياضة وهى رياضة المشى الجاد .

● رياضة المشى :

إذا كنت تنوين ممارسة رياضة المشى ، فحاولى أن تمشى لفترة معينة يومياً (نصف ساعة مثلاً) لمدة أسبوع ، على أن تأخذى يوماً راحة خلال هذا الأسبوع . وعندما تبدءين أسبوعك الثانى ، حاولى أن تزيدى هذه المسافة بحوالى ٢٠٪ عن أسبوعك الأول ، ولكن تذكرى أن زيادة المسافة أهم من زيادة الزمن . ثم حاولى فى أسبوعك الثالث أن تزيدى هذه المسافة بنسبة ٢٠٪ أخرى . وحاولى دائماً ألاّ تيأسى أو تفشلى فى إستمرارك لهذا النظام الرياضى ، وفى نفس الوقت لا تُصرّى على ممارسة المزيد إذا أحسست بالتعب الشديد .

ومن الأفضل أن تمارسى رياضة المشى بعد تناول الطعام . فقد وجد أن الإنسان يستهلك حوالى ثلث السعرات الحرارية يومياً فى عملية الهضم وإمتصاص الطعام ، وأداء مثل هذا النوع من الرياضة ، المشى ، أثناء هضم الطعام يزيد من كمية السعرات الحرارية المستهلكة . فعلى سبيل المثال ، إذا كان المشى قبل الأكل لمسافة معينة يستهلك حوالى ١٠٠ سعر حرارى ، فإن مشى نفس المسافة بعد الأكل يحرق حوالى ١٥٠ سعراً حرارياً .



النحافة

● *أسباب النحافة* :

للنحافة أسباب عديدة ، لكن أهمها فى الفتيات هو اضطراب الحالة النفسية أو الضعف العام ، وعادة الإثنين معاً .

● فالارتباط بين الحالة النفسية ووزن الجسم هو ارتباط وثيق ، فالقلق والإكتئاب وعدم الإحساس بالأمان وفراق الحبيب ، كل هذا يمكن أن يؤدى إلى النحافة نتيجة لفقدان الشهية أو أحياناً عدم الرغبة فى تناول الطعام لأسباب نفسية أخرى كعقاب النفس . (قد يحدث العكس فى بعض الأحيان حين تجد الفتاة فى كثرة الأكل متنفساً لهمومها فتصاب بالبدانة) .

ولعل من أشهر الحالات المرضية التى تؤكد ذلك هو مرض فقدان الشهية العصبى ، حيث تفقد الفتاة شهيتها تماماً فى سن المراهقة غالباً بعد أزمة نفسية مثل رفض الأبوين زواجها ممن تحب . فتفقد الفتاة فى هذه الحالة جزءاً كبيراً من وزنها لتصبح كما يقولون « جلد على عظم » .

● أما عن الضعف العام ، فقد يظهر نتيجة لمرض معين ، لكنه فى معظم الأحيان يكون نتيجة لسوء التغذية سواء لظروف إقتصادية أو نتيجة لفقدان الشهية ، أو نتيجة لعدم إتباع نظام غذائى جيد . ويزيد من فرصة حدوث الضعف العام فى الفتيات هو ما تفقده كل شهر من دم أثناء الدورة الشهرية خاصة إذا كانت تعانى من غزارة دم الحيض ، ولا تعوّض ماتفقده بقدر كاف من الطعام الجيد .

● لكن لا يزال للنحافة أسباب أخرى ، ففى بعض الأحيان قد يكون هناك أسباب وراثية أو تكوينية ، بالرغم من عدم إثبات ذلك ، بدليل أنها قد تسرى فى بعض العائلات بعينها ، كذلك تتميز بعض الشعوب بالنحافة عن غيرها .

● كذلك فى بعض الحالات القليلة قد يرجع سبب النحافة إلى اضطراب بهرمونات الجسم مثل نقص إفراز الغدة فوق الكلوية (مرض أديسون) حيث يقل إفراز الكورتيزون فى الجسم .

وفى هذا المرض تذبل المريضة تدريجياً وتفقد جزءاً كبيراً من وزنها ، إلى جانب ظهور أعراض أخرى مثل أعراض نقص السكر بالدم ، وإنخفاض ضغط الدم ، وظهور كلف بأماكن متفرقة من الجسم .

[لاحظى أن هذا المرض هو عكس مرض (أو متلازمة) كوشينج ، والذى يزيد فيه الكورتيزون الداخلى ، وهو أحد أسباب البدانة ، كما سبق الحديث عنه] .

● العلاج

– ابدئى بعلاج السبب ، فحاولى علاج مشكلتك النفسية أو التكيف معها . إذا لم تجدى سبباً واضحاً لنحافة جسمك ، خاصة إذا كانت النحافة شديدة وطارئة أو يصحبها أعراض أخرى ، فيجب أن تستشيرى الطبيب .

– بصفة عامة ، يمكنك زيادة وزنك بالوسائل التالية :

● إتباع نظام غذائى يساعدك على زيادة وزنك ، فلا تهملى تناول وجبة من الوجبات الغذائية ، وأكثرى من تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية ، كالمسبكات والمحمرات والحلوى والشيكولاتة ، وأيضاً تناول المياه الغازية وزيادة كمية السكر فى المشروبات . وهذا هو عكس النظام الغذائى المتبع فى حالة البدانة .. كما سبق .

● اهتمى بأكل « المسليات » كاللب والسودانى والبندق واللوز .. إن أمكن .. ويمكنك تناولها فى كثير من الأمسيات أثناء مشاهدة التليفزيون فى السهرة .

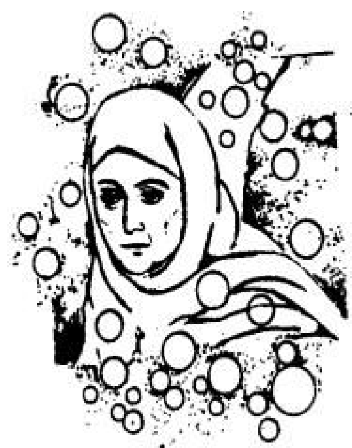
● إذا كنت تعانين من فقدان الشهية ، فيمكنك الاستعانة بفواتح طبيعية للشهية مثل المخللات والسلطة والطحينة ، أو يمكنك إستعمال أدوية فاتحة للشهية مثل موسيجور ***Mosegor*** – قرص قبل الأكل بنصف ساعة ، ويوجد منه أيضاً شراب يستعمل بنفس الطريقة .

● لا مانع من تناول مجموعة من الفيتامينات خاصة إذا كنت تعانين من الإجهاد السريع ، فيمكنك تناول أوبرون ***Obron*** – كبسولة إلى كبسولتين يومياً بعد الأكل . أو يمكنك تناول حقن بارينتروفيت ***Parentrovit*** – ومنها نوع للحقن العضلى ونوع للحقن بالوريد – يمكنك أخذ حقنة كل ٣ أيام بالعضل أو الوريد .

يمكنك أيضاً الإستعانة ، بجانب الطعام ، بأحد المستحضرات الغذائية التى يتوفر

بها الكثير من العناصر الغذائية اللازمة مثل بودرة سستاجين ***Sustagen*** – فأضيفى ملعقتين من العبوة إلى كوب من اللبن ، وتناوليها من مرة إلى ٣ مرات يومياً .

– وأخيراً حاولى بإستمرار أن تحصلى على طاقة من الطعام تزيد عماتفقدينه من طاقة ، بمعنى إذا كنت تؤدين عملاً شاقاً يتطلب كثرة الحركة أو التنقل أو كثرة التفكير ، وبالتالى يفقدك جزءاً كبيراً من الطاقة أو السعرات الحرارية ، فيجب أن تتناولى قدراً كاف من الطعام الغنى بالسعرات الحرارية ، حتى يحتفظ جسمك بجزء من هذه السعرات فيبدأ وزنك فى الازدياد .



متاعب البشرة

- حب الشباب
- النمش
- الكلف
- البقع الفاتحة على الوجه
- الهالات السوداء حول العين
- القشف
- تشقق القدمين
- تشقق الشفتين
- العناية بالبشرة
- مشاكل الأظافر :

الأظافر الهشّة - تشقق الأظافر - تقصّف الأظافر
إصابة الأظافر بالفطريات .

حب الشباب

حب الشباب هو مرض سخيف يشوّه جمال الفتاة فى أحلى فترات العمر وهى على وشك الزواج . وقد تنتشر الإصابة به فتشمل الوجه وأعلى الصدر والكتفين وأعلى الظهر .

● *أسباب ظهور حب الشباب :*

يظهر حب الشباب نتيجة لعدة أسباب مشتركة ، أهمها هو زيادة نسبة هورمونات الذكورة فى الدم نتيجة للتغير الهرمونى الذى يحدث فى الجسم عند فترة البلوغ ، وتستمر الزيادة عادة لسن الخامسة و العشرين . ويمكن أيضاً أن تنشأ هذه الزيادة مع إستعمال هرمونات الذكورة فى العلاج والتى تستخدم أحياناً كمادة مقوية وبنّاءة للجسم ، مما قد يتسبب فى ظهور حب الشباب فى الإناث فى مرحلة أخرى دون مرحلة الشباب .

تؤدى زيادة هذه الهرمونات إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية ، فيزداد إفرازها ، ولسبب غير واضح يزيد سُمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد الدهنية فتسدها فتتجمع الدهون وتتكون الحبوب المعروفة ، والتى قد تظهر أحياناً مغطّاة بمادة سوداء نتيجة لإلتصاق القاذورات والأتربة بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد .

ويشترك أيضاً فى ظهور حب الشباب بصورته النهائية عامل آخر هو الإصابة البكتيرية للإفرازات المتجمعة داخل الغدد وتحدث هذه الإصابة فى كثير من الأحيان بنوع معيّن من البكتريا لذا يُعرف بميكروب حب الشباب .

ومن الملاحظ أيضاً أن لنقص فيتامين « أ » دوراً آخر فى ظهور حب الشباب .

ومن العوامل التى تهيأ للإصابة بحب الشباب وتساعد على ظهوره هو كثرة تناول المواد الدهنية كالمسبكات والمحمرات والزبدة والشيكولاتة ، وتناول الأطعمة الحرّيفة كالشطة والفلفل والمخللات ، وعدم العناية بالجلد ونظافته . وأيضاً نقص الفيتامينات بصفة عامة ، ووجود بؤر عفنة بالجسم ، والإمساك المزمن ، وعدم ممارسة الرياضة . كذلك يساعد التوتر والقلق فى زيادة الإصابة بحب الشباب .

ومن الملاحظ زيادة حب الشباب فى الفتيات قبل بدء الحيض بعدة أيام ، وذلك لارتفاع نسبة هرمونات الذكورة خلال هذه الفترة .

● العــلاج

مما سبق ، يمكنك استنتاج وسائل علاج حب الشباب بنفسك ، وهى كالآتى :

١ - **تجنب الأسباب** : التى تساعد على ظهور حب الشباب ، كما سبق ، مع علاج نقص الفيتامينات ، فيمكنك تناول فيتامين بيكوفورت ***Beco-fort*** ، قرص بعد الأكل مرتين يومياً .

٢ - علاج موضعى :

غسل الوجه ثلاث مرات يومياً ، بإستخدام صابونة كبريت ، لتساعد على إزالة القشور وفتح مسام الجلد .

- إستعمال فيتامين « أ » موضعياً ويكون ذلك بمس الحبوب بطبقة رقيقة من مستحضر ايرول ***Aerol*** مرتين يومياً . ويجب أن يتم العلاج بهذا المستحضر تحت إشراف طبيب الأمراض الجلدية .

٣ - علاج داخلى :

- استعمال مضاد حيوى من مجموعة التتراسيكلين مثل تتراسيد ***Tetracid*** كبسولة يومياً لمدة ٣ أشهر .

- إستخدام هورمون الاستروجين بإستعمال حبوب ديان ***Diane*** ، وتستخدم بنفس طريقة حبوب منع الحمل ، فيؤخذ قرص واحد من اليوم الخامس للدورة الشهرية لمدة ٢١ يوماً ، ويستمر العلاج لثلاثة أشهر .

ويجب أن يتم العلاج بالهرمونات تحت إشراف الطبيب .

- **لاحظى الآتى :**

- فى الحالات الشديدة قد يتم العلاج بجلسات أشعة تحت إشراف الطبيب .

- تجنبى العبث بالحبوب أو محاولة تفريغها بالأصابع فقد يؤدى هذا إلى حدوث ندوب بالوجه يصعب زوالها بعد ذلك .

- تجنبى استعمال أى كريم للحبوب دون إستشارة الطبيب ، فقد يسىء للحبوب بدلاً من أن يساعد فى زوالها .

- يختفى حب الشباب بعد الزواج نتيجة لحدوث تغير هورمونى فى الجسم وأيضاً لاقتراب الفتاة من سن الخامسة والعشرين ، وهى السنة التى يبدأ فيها حب الشباب فى الزوال طبيعياً .

النمش

سبب النمش هو عدم انتظام توزيع الخلايا الملونة التى تعطى للجلد لونه ، فقد تتركز هذه الخلايا فى بعض مناطق الجلد فتجعلها أغمق فى اللون عن غيرها . وفى كثير من الأحيان لا يسبب وجود النمش أية مشكلة ، بل على العكس قد يزيد الفتاة جمالاً ، خاصة إذا كان موزّعاً على الخدين فى خفة وتناسق .

● *عصير الليمون علاج طبيعى لعيوب البشرة*

أما إذا كنت لا تشعرين بالارتياح من وجود النمش ، فتأكدى أن أفضل شىء لإخفائه هو عصير الليمون ، فقد ثبت أن هذه الوسيلة الطبيعية البسيطة يمكن أن تحسّن بدرجة كبيرة من بعض عيوب البشرة ، والتى يصعب علاجها باستخدام أحدث العقاقير الطبية . فيساعد عصير الليمون على اختفاء النمش ، وتحسّن لون البشرة عموماً فتصبح أكثر اشراقاً ولمعاناً ، كذلك إذا كنت تلاحظين إتساع مسام جلدك فى بعض المناطق ، مما يكسب بشرتك شكلاً غير محبب ، ويعرض بشرتك لتجمّع الأقذار والإفرازات الدهنية داخل هذه المسام ، فيمكنك علاج ذلك بعصير الليمون ، حيث يؤدى بتأثيره القابض إلى قفل مسام الجلد . ويساعد أيضاً عصير الليمون على اختفاء صُفرة الأسنان باستعماله على الفرشاة أو بدعك أسنانك به بواسطة قطنة مبللة بالعصير لعدة أيام .

ولاستخدام عصير الليمون لعلاج النمش ، ضعى طبقة رقيقة من العصير على البشرة ، واتركيها بضع دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء الفاتر ، وكررى هذا كل مساء ، حتى يبدأ النمش فى الاختفاء .

ويمكنك أيضاً لإخفاء النمش بطريقة أخرى ، لكنها أقل فاعلية - دهان البشرة بمحلول أكسجين مخفف فى ماء الورد بنسبة ١ : ٢ .

واحذرى عند استخدامك لماء الأكسجين ألاّ يصل إلى شعرك فيصبح لونه فاتحاً .

الكلف

هو وجود بقع ملونة على الجلد تخالف لونه ، وهو شيء مكتسب ، أما النمش فهو شيء يتعلق بطبيعة الجلد .

وأسباب الكلف عديدة ، منها استعمال بعض الأدوية مثل بعض أدوية الضغط المرتفع وأقراص منع الحمل ، وقد يظهر مع كثرة استعمال الكولونيا على الوجه حيث تحتوى على زيت يسمى زيت البرجموت الذى ينشط الخلايا الملونة فى الجلد . ويظهر الكلف فى الشهور الأولى من الحمل ، فى صورة بقع بنية على الخدين والجبهة تبقى عادة لفترة طويلة . وهناك أمراض كثيرة تتسبب فى ظهور الكلف مثل مرض الذئبة الحمراء ، حيث تظهر بقع بنية على الخدين إلى جانب أعراض أخرى كثيرة كسقوط الشعر وآلام بالمفاصل .

وعلاج الكلف يكون بعلاج السبب ، ويساعد عصير الليمون بصفة عامة فى اختفاء الكلف بنفس الطريقة السابقة .

البقع الفاتحة على الوجه

لا يوجد سبب أكيد لهذه البقع ، لكن من المعتقد أنها تظهر نتيجة لحساسية الجلد فى هذه المناطق والتى تصاحب الإصابة بالطفيليات المعوية كالأسكارس

يمكنك علاج البقع باستعمال كريم لوكاكورتين فيوفورم ***Lacacorten Vioform*** . كذلك ، من الأفضل أن تقوم بإجراء تحليل للبراز ، لإحتمال وجود طفيليات .

الهالات السوداء حول العين

تظهر عادة هذه الهالات نتيجة لسوء التغذية ، لكن من المحتمل أن يكون للحساسية الجلدية دور فى ظهورها .

ويزداد ظهور الهالات السوداء فى الفتيات قبل نزول الطمث ، ومع الإرهاق بصفة عامة .

● **العـلاج :**

الإهتمام بالتغذية الجيدة وعلاج أنيميا الحديد ، يمكنك تناول مجموعة فيتامينات مثل فيتوب ***Vitop*** – كبسولة إلى كبسولتين يومياً بعد الأكل .

وأيضاً أقراص حديد مثل سلو – ف ***Slow - Fe*** – قرص إلى قرصين يومياً بعد الأكل .

– تجنبى الإرهاق ، سواء النفسى أو الجسدى ، وإحرصى على النوم لفترة كافية لراحة جسمك .

– يفيد فى إختفاء الهالات السوداء عمل كمادات شاى دافىء لمدة عشر دقائق ثم كمادات شاى باردة لمدة خمس دقائق قبل النوم يومياً .

القشف

القشف هو عبارة عن جفاف سطح الجلد (الطبقة القرنية) ، ومن علاماته وجود قشور رقيقة ، تظهر على الأخص ببشرة الوجه وعلى ظهر اليدين والذراعين . ومع زيادة الجفاف يصاحب القشف حِكّة بالجلد ، وقد يتشقق الجلد وربما يصاب بالإلتهاب (أكزيما) .

ويظهر جفاف الجلد وتقشفه نتيجة لتبخّر الماء من سطح الجلد والذى يزداد مع إنخفاض رطوبة الجو وأيضاً مع إنخفاض درجة الحرارة ، لذا يزداد ظهور القشف فى فصل الشتاء . ويزيد من تبخر الماء عن سطح الجلد فقدان الجلد للمواد الشحمية بكثرة تعرضه للصابون والمطهرات والمذيبات ..

وأحياناً يظهر جفاف الجلد مصاحباً لبعض الأمراض الجلدية ، مثل الحساسية الجلدية خاصة حساسية الملامسة ، أو الأمراض العامة مثل نقص نشاط الغدة الدرقية والذى يظهر فيه الجلد أيضاً بلون مائل للإصفرار .

● **العـلاج :**

– تجنب كثرة استعمال الصابون ، ويمكنك استعمال أحد الكريمات الخاصة لتنظيف الوجه والتى يدخل اللبن ضمن تركيبها (انظرى العناية بالبشرة) .

– إستعمال ملينات الجلد مثل الجليسرين أو كريم نيفيا ***Nivea*** أو كريم كاميل ***Kamill*** ، ويُفضل ترطيب الجلد بالماء أثناء إستعمالها .

– فى حالة إلتهاب الجلد المصحوب بحكة ، يفيد استعمال كريمات الكورتيزون مثل اسبرسون *Esperson* ، ولكن تجنبى إستعمالها لبشرة الوجه بدون إستشارة طبيب الأمراض الجلدية .

تشقّق القدمين

يظهر نتيجة لجفاف الجلد وكثرة احتكاكه بالأرض ، بسبب المشى حافية أو لبس شبشب باستمرار . وقد يظهر نتيجة لنقص فيتامين « أ » . ويصاحب التشقق زيادة سُمك طبقة الجلد وتعرّضه للقشف .

● ***العـــلاج :***

– تجنبى المشى حافية ، واهتمى بلبس الحذاء بدلاً من لبس الشبشب باستمرار .

– يمكنك التخلص من الجلد الزائد بعد الاستحمام بواسطة حجر الخفاف ، أو أداة خاصة لإزالة الجلد الزائد (تشبه مبشرة الخضروات) ، وهى موجودة بالصيدليات .

– تدليك الجلد بالجلسرين ، أو كريم نيفيا *Nivea* .

– يمكنك تناول فيتامين « أ » مثل أ – فيتون *A- Viton* حبتين يومياً ، بعد الأكل .

تشقق الشفتين

ويظهر مع نقص فيتامين ب$_2$ ، وهو أحد مكونات فيتامين ب المركب . ويساعد على التشقق كثرة حك الشفتين بالأسنان مما يسبب تهرأ الغشاء المخاطى .

ويكون العلاج بتناول أقراص فيتامين ب المركب *Vitamin B-Complex* – قرص ثلاث مرات يومياً بعد الأكل ، أو أقراص تريفارول *Trivarol* – بنفس الجرعة ، مع دهان الشفتين بزبدة الكاكاو .

العناية بالبشرة

● البشرة الدهنية :

هى التى تتميز بإفراز زائد من الدهون . ومن مشاكل هذه البشرة تعرضها للإصابة بحبوب الوجه والرؤوس السوداء والدمامل ، نتيجة لتراكم الدهون داخل الغدد الدهنية وتعرضها للإصابة بالميكروبات ، وهذه الصورة شبيهة لما يحدث فى حالة حب الشباب . وكثيراً ما تتعرض البشرة الدهنية للإلتهاب (أكزيما دهنية) خاصة حول الأنف وعند الحواجب .

ويرجع زيادة إفراز الدهون إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية الذى يرجع غالباً لأسباب تتعلق بهرمونات الجسم . وتساعد كذلك بعض الأطعمة على زيادة إفراز الدهون مثل كثرة تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات ، وأيضاً المهبك والمحمر وكثرة أكل الشيكولاتة .

وتستلزم العناية بالبشرة الدهنية غسلها عدة مرات فى اليوم بالماء مع استعمال صابون جيد ، أو يمكنك استعمال صابون طبى للتخلص من الدهون ، وهناك أنواع مختلفة من الصابون السائل الذى يستخدم لهذا الغرض مثل صابون « ٥ » *Soap 5* .

واحرصى دائماً أثناء الغسيل على دعك الوجه جيداً فى حركة دائرية حتى تضمنى تخلص المسام من الدهون .

ولمزيد من العناية ، يمكنك بعد الغسيل مسح الوجه بسائل قابض لقفل مسام الجلد ومنع تراكم الدهون والأقذار خلالها ، ويفيدك استعمال عصير الليمون لهذا الغرض ، فبلّلى وجهك بطبقة رقيقة من عصير الليمون ، واتركيها بضع دقائق حتى تجف ثم اشطفيها بالماء . اهتمى بتجنب تناول الأطعمة السابق ذكرها حتى يقل إفراز الدهون .

● البشرة الجافة :

هى التى تتميز بقلة إفراز الدهون ، ربما لضعف وصول الدم إليها . لكن كثيرا ما يظهر جفاف البشرة لمؤثرات خارجية مثل كثرة استعمال الصابون خاصة إذا كان ردىء النوع . كذلك ، لاحظى أن بعض أنواع المساحيق ودهانات الوجه قد تتسبب فى حساسية البشرة وجفافها ، لذلك ، لا تتسرعى فى دهان وجهك بأى كريم أو مرهم

قبل التأكد من ملاءمته لطبيعة بشرتك . وأحياناً يتسبب بقاء الماكياج على الوجه لفترة طويلة فى حدوث الجفاف ، لذلك احرصى دائماً على إزالته قبل النوم . ومن الممكن أن تكون طبيعة بشرتك جافة دون وجود أى سبب .

لا تحتاج البشرة الجافة لكثرة الغسيل والتنظيف ، كما تحتاج البشرة الدهنية . فيكفى غسل وجهك فى الصباح وفى المساء ، ولكن تجنبى على قدر الإمكان استعمال الصابون فى التنظيف ، فيمكنك استعمال أحد الكريمات الخاصة بالتنظيف والتى يدخل اللبن ضمن تركيبها مثل كريم كاميل ***Kamill*** ، مع الإستعانة بقطعة من القطن فى تنظيف الوجه بالكريم .

ويفيدك جداً للعناية بالبشرة الجافة عمل قناع للوجه من فترة لأخرى باستخدام اللبن الزبادى ، على أن تقومى بشطفه بعد حوالى ربع ساعة ، فهذا يساعد على حيوية بشرتك ونضارتها .

وإلى جانب هذا ، يجب أن تتجنبى ، بالطبع ، العوامل التى تحدث جفاف البشرة ، والتى سبق ذكرها .

● ***البشرة العادية :***

لا تحتاج البشرة العادية إلى طرق عناية خاصة . ولكن كل ما تحتاجه هو الحرص على ألا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون . فيكفى غسل بشرتك صباحاً ومساء باستخدام صابون جيد أو استخدام كريم أو سائل للتنظيف ، على أن يكون بعيداً عن منطقة العينين .

مشاكل الأظافر

● ***الأظافر الهشّة :***

حيث تظهر الأظافر ضعيفة ، سهلة الكسر والالتواء ، ربما مع وجود تمزقات بنهاياتها .

وتظهر هذه الحالة عادة نتيجة للأنيميا وسوء التغذية . كذلك يمكن أن يؤثر كثرة استخدام الماء والصابون على صلابة الأظافر وظهورها بهذه الحالة .

● **العــلاج :**

ولعلاج هذه الحالة ، احرصى على التغذية الجيدة وعلاج الأنيميا بالإستعانة بمجموعة من الفيتامينات مثل فيتوب ***Vitop*** ، كبسولة إلى كبسولتين يومياً بعد الأكل ، مع تناول أقراص الحديد مثل سلو – ف ***Slow-Fe*** ، قرص إلى قرصين يومياً بعد الأكل .

واحرصى كذلك على إرتداء قفاز من المطاط أثناء استخدام الماء والصابون فى الغسيل .

● **تشقّق الأظافر :**

فى هذه الحالة تلاحظين وجود تعرجات بطول الأظافر تظهر فى بعض أصابع اليد ، وتبدو الأظافر فى هذه الأصابع قصيرة وضعيفة عن غيرها من أظافر الأصابع الأخرى .

وعادة تحدث هذه الحالة نتيجة لضعف الدورة الدموية بالأطراف والذى من علاماته أيضاً الإحساس ببرودة الأصابع ، والتى تظهر بشدة فى فصل الشتاء .

يفيدك فى علاج هذه الحالة ، تدليك اليدين والأصابع ، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثنى والمد عدة مرات . فهذا يساعدك على تنشيط دورة الدماء بأصابعك .

احرصى على إرتداء قفاز أثناء فصل الشتاء متى أحسست ببرودة شديدة بأصابعك .

وفى بعض الحالات ، يمكنك إستشارة الطبيب ، خاصة إذا كانت برودة الأصابع تلازمك باستمرار مع حدوث تنميل بها . فقد يصف لك الطبيب أحد الأدوية لتنشيط الدورة الدموية بالأطراف مثل هيدرجين ***Hydergin*** – قرص إلى ثلاثة أقراص يومياً (حسب الحالة) ، وربّما بعض الفيتامينات .

● **تقصّف الأظافر :**

يمكن أن يحدث مع الأظافر الهشة والمشققة . كذلك يعرض أظافرك للتقصف

إطالتها عن اللازم ، أو استخدام المبرد بطريقة خاطئة ، فيجب أن يتم تحريكه على الأظافر فى إتجاه واحد ، أو استخدام الأظافر بعنف فى أداء بعض الأعمال . كذلك تجنبى تنظيف أظافرك بعد وضعها فى الماء لفترة طويلة فهذا يزيد من فرصة تقصفها .

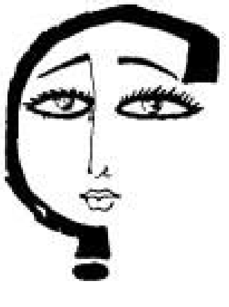
● ***إصابة الأظافر بالفطريات :***

تظهر الأظافر فى هذه الحالة ، جافة ، سميكة ، فاقدة للبريق مع ظهور تشققات بها ، وإختزال أطوالها . علاة على زيادة سمك الطبقة التى يرقد عليها الظفر .

وهى حالة كثيرة الحدوث بين ربات البيوت ، حيث يساعد استخدام الماء والصابون بكثرة على حدوث هذه الإصابة .

فى الحالات الخفيفة ، يمكنك العلاج بمس الأصابع بصبغة الجنتيانا **Gentian** ***Violet*** – ولكن لاحظى أنها ستصبغ أصابعك لفترة باللون الأزرق .

وعموماً من الافضل إستشارة الطبيب ، خاصة إذا كانت الحالة متقدمة . هذا إلى جانب عدم التعرّض بكثرة للماء والصابون أو إرتداء قفّاز من المطاط أثناء ذلك .



▣ متاعب الشعر

● سقوط الشعر

● قشر الشعر

● تقصّف الشعر

● قمل الشعر

● العناية بالشعر

سقوط الشعر

سقوط الشعر هو مشكلة تعانى منها كثير من الفتيات ، وإن كان بعضهن يخلق هذه المشكلة دون داع ، فمن الطبيعى أن يسقط بعض الشعر يومياً ليحل محله شعر آخر ، فعملية تجديد الشعر هى عملية طبيعية ومستمرة لتغيير القديم العجوز بالجديد الشاب .

ولكن ، متى يكون سقوط الشعر غير طبيعى ؟. يكون ذلك إذا زاد عدد الشعرات التى تسقط فى اليوم عن المعدّل الطبيعى لسقوط الشعر ، وهو ٢٠ إلى ١٠٠ شعرة فى اليوم .

- ***كيف تتبينين سقوط الشعر ؟***

- إذا لاحظت انكشاف فروة الرأس بوضوح فى بعض المناطق .
- يمكنك عد الشعر الذى يسقط يومياً أثناء التمشيط ، ومن السهل عد الشعر الساقط إذا كنت « محجبة » حيث أن أى شعر يسقط يمكن الحصول عليه .
- اجذبى خصلة من شعرك برفق ثم اتركيها ، فإذا زاد عدد الشعرات المتساقطة بين أصابعك عن ٤ شعرات ، فيكون سقوط الشعر غير طبيعى . وهو اختبار يقوم به بعض أطباء الأمراض الجلدية .

أهم أسباب سقوط الشعر لدى الفتيات

فى معظم الأحيان يزداد سقوط الشعر لدى الفتيات لسببين ، هما :

١ - **الإساءة للشعر** : ويحدث ذلك عن طريق :

- تمشيط الشعر بعنف بدون تسليكه أولاً ، مما يؤدى إلى نزع الشعرة من بصيلتها أو قطع الشعر . كذلك قد يؤدى الضغط الشديد بالمشط على فروة الرأس إلى إلتهاب فروة الرأس وتكون القشر الذى قد يؤدى إلى سقوط الشعر .

- كثرة استعمال صبغات الشعر وخاصة التى يستعمل معها ماء الأكسجين مما يؤدى إلى جفاف الشعر وسقوطه أو قد يؤدى إلى حدوث حساسية بفروة الرأس والتهابها مما يؤدى أيضاً إلى سقوط الشعر .

– كثرة استعمال السشوار ، حيث يؤدى إلى جفاف الشعر وتقصفه وسقوطه .

– كثرة عمل البرماننت ، وله نفس التأثير السابق .

– قد تؤدى بعض تسريحات الشعر (الفورمة) التى تجعل الشعر مشدوداً إلى سقوطه فى الأماكن التى بها شد . مثل تسريحة « ذيل الحصان » ، فقد يؤدى شد الشعر بقوة ناحية الضفيرة إلى سقوطه فى مقدمة الرأس . نفس الشيء فى حالة عمل ضفيرتين على جانبى الرأس مع وجود فرق في وسط الرأس فقد يؤدى إلى سقوط الشعر فى وسط الرأس إذا كان الشعر مشدوداً بقوة ناحية الضفيرتين .

أما سقوط الشعر من جميع الحواف ، فقد يكون سببه كثرة شد الشعر على الرولو (مشدات الشعر) .

– يلاحظ أيضاً أن استعمال أمشاط أو فرش شعر من النايلون أو البلاستيك قد تؤدى إلى تقصف الشعر وتفلقه ، لذلك ينصح باستعمال أمشاط للشعر مصنوعة من العاج أو العظم الطبيعى أو الخشب .

٢ – الضعف العام وسوء التغذية :

قد تندهش بعض الفتيات من سقوط شعرهن دون سبب ملحوظ ، بينما يكون هناك عادة سبب قوى لذلك لكنه لا يسترعي انتباههن ، هذا السبب هو وجود ضعف عام بالجسم . فكثير من الفتيات يعتقدن خطأً أن الشعر ماهو إلاّ غطاء خارجى يتغذى بالزيوت والكريمات والشامبوهات وما إلى ذلك . لكن فى الحقيقة أن الشعر هو جزء من الجسم ؛ يتغذى وينمو من خلال إتصاله بتيّار الدم الذى يحمل له مايحتاج من مواد غذائية .

وللأسف أن الضعف العام يوجد بين الفتيات بنسبة كبيرة ، وينشأ فى معظم الأحيان نتيجة للنزف الذى تتعرض له الفتاة أثناء كل دورة شهرية ، خاصة إذا كانت الفتاة تعانى من غزارة دم الحيض ، إلى جانب عدم تعويض مايفقده الجسم من الدم بالتغذية الجيدة والفيتامينات اللازمة ، مما يعرضهن للإصابة بأنيميا نقص الحديد وفقر الدم .

لذلك ، لا تهتمى كثيراً بتغذية شعرك من الخارج ، ولا تصدّقى أن هناك شامبو أو كريماً يعطى الشعر مايحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية ، ولكن إذا أردت تجنب سقوط الشعر إبدئى بتغذية شعرك من الداخل أى من خلال جسمك نفسه .

- ***أسباب أخرى لسقوط الشعر :***

- أمراض الحميات مثل التيفود والحمى القرمزية .
- بعد الولادة والعمليات الجراحية الكبيرة .

(يبدأ سقوط الشعر فى الحالات السابقة بعد حوالى ٣ أشهر ، ويعود لما كان عليه بعد حوالى نفس المدة) .

- الأمراض المزمنة مثل الدرن ومرض السكر .
- أسباب وراثية ، كما يلاحظ فى بعض العائلات .
- بعض الأدوية مثل الهيبارين ومضادات السرطان .
- أسباب تتعلق بالهورمونات مثل نقص هورمونات الغدة الدرقية ويتميز هذا المرض بالإحساس بالبرودة الشديدة مع زيادة وزن الجسم .
- أسباب تتعلق بالمناعة مثل مرض الذئبة الحمراء ، وفيه يصاحب سقوط الشعر آلام فى المفاصل شبيهة بالروماتويد مع ظهور كلف بنى على الخدين .

- ***أسباب سقوط الشعر فى منطقة محدّدة :***

قد يحدث أحياناً أن يكون سقوط الشعر متركزاً فى إحدى المناطق ، وهناك أسباب كثيرة لذلك كإصابة هذه المنطقة بمرض جلدى معيّن ، أو بحرق فى الجلد ، أو أحياناً نتيجة لعادة شد الشعر سواء من الرأس أو من الحاجب ، لكن من أشهر أسباب هذه الحالة هو مرض الثعلبة والذى يسقط فيه الشعر بصورة فجائية حيث تستيقظ الفتاة من النوم فتجد أنها فقدت خصلة من شعرها وأصبح جزء من فروة الرأس أصلع ، وهذا المرض يعقب الصدمات النفسية ، لذلك فللعلاج النفسى فى هذه الحالة دور هام بجانب علاج الصلع نفسه ، حتى ينمو الشعر من جديد .

علاج سقوط الشعر

علاج سقوط الشعر هو بالتأكيد تجنّب أو علاج السبب المؤدى لسقوط الشعر مما قد يحتاج إلى إستشارة طبيب الأمراض الجلدية خاصة إذا كان سقوط الشعر مقتصراً على جزء محدد من فروة الرأس ، وبصفة خاصة يكون علاج سقوط الشعر كما يلى ، بناء على أهم أسباب سقوط الشعر لدى الفتيات :

١ - **تجنّب الإساءة للشعر** : هو أهم مايجب أن تحرصى عليه لعلاج سقوط الشعر .. وذلك فى ضوء ماسبق .

٢ - **بالنسبة لغسيل الشعر** : يفضّل غسل الشعر الدهنى ثلاث مرات فى الأسبوع بشامبو يحتوى على الليمون أو البيض ، حتى يخلّص الشعر من الدهون الزائدة . أما الشعر الجاف ، فيكفى غسله مرة واحدة فى الأسبوع باستخدام شامبو يحتوى على الزيت أو اللانولين ، ويفضل عمل حمام زيت أسبوعياً باستخدام زيت الخروع ليزيده حيوية وبريقاً . أما الشعر العادى فكل ما يحتاجه استعمال شامبو أو صابون جيد قليل القلوية ، والحفاظ عليه من الجفاف (انظرى العناية بالشعر) .

٣ - **تدليك فروة الرأس** : يساعد على زيادة توارد الدم إلى بصيلات الشعر فيزيد الشعر حيوية ونضارة . فاهتمى بتدليك فروة الرأس برفق بأطراف الأصابع أثناء غسيل الشعر ، وأيضاً كل مساء يومياً ولو لخمس دقائق . ويمكنك إستعمال لوسيون للشعر أثناء التدليك ليزيد من توارد الدم مثل لوسيون تونو سكالبين *Tono-Scalpine* ، ولكن استخدميه مرة واحدة فى الأسبوع . وفى حالة الشعر الجاف ، من الأفضل بعد عمل حمام الزيت أن تلفّى شعرك بفوطة دافئة بعد الحمام ليزيد توارد الدم وتنشط فروة الرأس .

٤ - **الاهتمام بتغذية الشعر** : ويكون ذلك بإهتمامك بتغذية جسمك نفسه ومعالجة أى ضعف أو فقر فى الدم ، وليس بتغذية الشعر بالكريمات والشامبوهات ، كما سبق .

فاهتمى بطعامك بحيث يمنح جسمك العناصر الغذائية اللازمة ، وأهم مايجب أن تحرصى على تناوله لتغذية الشعر هو « الحديد » ، والذى يتوفر فى الكبدة واللحوم والخضروات الطازجة ، وفيتامين « أ » ، ويتوفر فى اللبن والجزر وزيت كبد الحوت ، وأيضاً فيتامين « هـ » ، ويتوفر فى زيت الخضروات والمرجرين والبندق واللوز والجوز ..، وكذلك مجموعة فيتامين « ب » ويتوفر فيتامين ب بأنواعه فى العديد من الأطعمة .

إلى جانب حصولك على هذه العناصر اللازمة لتغذية الشعر من الطعام ، يمكنك تناول مجموعة فيتامينات مثل فيتوب *Vitop* - كبسولتين يومياً بعد الأكل ، وأقراص حديد مثل سلو - ف *Slow - Fe* - قرص إلى قرصين يومياً بعد الأكل .

مسحوق الحنة وصباغة الشعر :

الحنة هى صبغة طبيعية للشعر يفيد استعمالها فى تقوية الشعر بصفة عامة ومنع سقوطه ، كذلك فالحنة تطهّر الشعر وفروة الرأس من الميكروبات ، وتفيد فى التخلص من قشر الشعر وإلتهاب الرأس الدهنى ، ولكن يعيبها جفاف الشعر . ويمكن التغلب على هذا بعجن مسحوق الحنة بزيت جوز الهند أو زيت اللوز أو زيت الزيتون ، ويفضّل زيت جوز الهند أو زيت اللوز ، لأنهما لا تفسد رائحتهما بسرعة كباقى الزيوت .

وتجهّز الحناء كالتالى : يوضع مسحوق الحّنة فى وعاء ، ويضاف إليه الماء الفاتر ، ويعجن حتى يصبح مثل العجين ، ثم يضاف إليه الزيت ، ويترك لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة ، ثم يوضع على الشعر بفرق الشعر ووضعه بين الشعر بالقرب من فروة الرأس حتى يعمل قناع على الرأس . تُربط الرأس بعد ذلك برباط قماش أو قبعة حمام بلاستيكية ، ويظل الحناء على الرأس لمدة لا تقل عن ٨ ساعات ، ثم يغسل الشعر بالماء الدافىء ويمشط برفق .

قشر الشعر

يظهر قشر الشعر نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس ، ويزداد هذا النشاط بوضوح مع التغيّر الهرمونى أثناء فترة البلوغ والمراهقة ، والذى يؤدى أيضاً إلى ظهور حب الشباب . وفى بعض الحالات قد تتعرض فروة الرأس للإصابة بالتهاب جلدى (أكزيما دهنية) نتيجة لزيادة إفراز الدهون ، حيث تتغطى منطقة الإلتهاب بقشور دهنية سميكة ، مع الرغبة فى حك هذه المنطقة .

وتساعد بعض المأكولات على زيادة إفراز الدهون ، مثل المسبك والمحمر والشيكولاتة والأطعمة الحريفة مثل الشطة والفلفل والمخللات .

كذلك يؤدى تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس بالسشط إلى زيادة القشور وفرصة حدوث الإلتهاب الدهنى .

وللحالة النفسية أيضاً دور فى هذا الموضوع ، فتزيد مشكلة قشر الشعر مع القلق والتوتر وتنحصر المشكلة مع الاستقرار النفسى .

العـلاج :

– تجنبى الأسباب التى تزيد من قشر الشعر ، كما سبق ، ويراعى عدم كثرة غسل الشعر بالماء الساخن .

– غسل الشعر بالماء الفاتر كل ٣ أيام بمحلول طبّى أو صابونة طبية مثل صابون مارسيدرم ***Marcederm*** .

– إستعملى أحد المستحضرات للتخلص من قشر الشعر مثل مستحلب سلسن بلو ***Selsun blue*** ، حيث يدلك به فروة الرأس لمدة خمس دقائق ، ثم يشطف بالماء الفاتر ، ويكرر العلاج أسبوعياً .

– يجب إستشارة طبيب الأمراض الجلدية إذا لم تتحسن الحالة ، أو فى وجود أكزيما دهنية .

تقصّف الشعر

المقصود بتقصف الشعر هو إنكسار أعواده بشكل ملحوظ ، ويحدث غالباً عند أطراف الشعر .

وأهم سبب لتقصف الشعر هو جفاف الشعر سواء لطبيعة الشعر ، أو لكثرة تعرّضه للمواد الكيماوية المستخدمة فى صبغات الشعر أو فى عمل البرماننت . كذلك يساعد على جفاف الشعر كثرة تعرّضه للسخونة سواء باستعمال السشوار ، أو الرولو الساخن ، أو تعرض شعرك لأشعة الشمس الساخنة لفترات طويلة .

ويؤدى ضعف الجسم ونقص التغذية إلى ضعف الشعر أيضاً ، مما يزيد من فرصة تقصفه .

● **العـلاج :**

وعلاج تقصّف الشعر يكون بتجنب الأسباب .

قمل الشعر

هو نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذى بمص الدم من خلال تواجده بسطح الجلد . وعدوه الأول هو النظافة ، فبدونها تنتشر الإصابة به ، ويساعد فى ذلك الزحام وارتفاع درجة الحرارة ، وقد يصيب القمل شعر العانة وشعر الإبطين

وربما ينتشر على الجسم كله مع انعدام النظافة .

وتشخيص الإصابة بالقمل تتلخص فى وجود قملة بالشعر ، أو حك الرأس وظهور الصئبان (السبان) وهو بيض القمل ، والذى يشبه إلى حد كبير قشر الشعر ، لكن يتميز الصئبان بالتصاقه بالشعر ، وبإحداثه صوتاً عند ضغطه بين الأظافر أو حرقه بالنار .

العــلاج :

– يمشّط الشعر بمشط ضيق المسافات (فلاّية) للتخلص من أكبر عدد من القمل (يساعد فى ذلك تدليك الشعر بالخل لمدة عشر دقائق) .

– إستعملى أحد المستحضرات المضادات للقمل وتوجد فى صورة كريم أو شامبو أو لوسيون أو بخاخة ، فلك حرية الإختيار . فيمكنك إستعمال لوسيون مثل بنزانيل **Benzanil** ، أو شامبو مثل بدينتس ***Pedimits*** ، ودلّكى فروة الرأس بقليل من المستحضر لمدة خمس إلى عشر دقائق ، ثم إغسلى شعرك ومشّطيه بمشط رفيع . ويكرر العلاج لثلاثة أيام متتالية ثم بعد أسبوع إلى أسبوعين لقتل مافقس من الصئبان .

– يمكن تنقية الصئبان باليد أو عمل مكواة للشعر لقتل الصئبان .

– فى حالة إصابة شعر الإبط أو شعر العانة ، من الضرورى قص الشعر فى هذه المناطق .

العناية بالشعر

– الشعر الدهنى :

يظهر الشعر الدهنى فى فروة الرأس الدهنية ، أى التى تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية بها .

ومشكلة الشعر الدهنى أنه سريع الاتساخ بالأتربة والغبار ، وغالباً مايصاحب الشعر الدهنى مشكلة قشر الشعر ، مما يجعله فى حاجة إلى العناية المستمرة حتى يبدو دائماً فى صورة لائقة .

وللعناية بالشعر الدهنى يجب غسل الشعر على الأقل ثلاث مرات فى الأسبوع ، وإستعملى لذلك شامبو يحتوى على الليمون أو البيض حتى يخلص الشعر من الدهون الزائدة .

وللحفاظ على تسريحة شعرك أطول مدة ممكنة ، اشطفى خصلات الشعر بعد الغسيل بعصير الليمون أو بكمية من الماء المضاف إليها قليل من الخل ، وهذا يساعد أيضاً على اختفاء الدهون التى قد تتكون من جديد لفترة طويلة من الوقت .

- ***الشعر الجاف :***

يظهر الشعر الجاف فاقداً للبريق والحيوية ، مع وجود تقصفات عديدة عند أطرافه . وقد يكون هذا هو طبيعة شعرك ، لكن جفاف الشعر يمكن أن يحدث أيضاً مع كثرة تعرضه للمواد الكيماوية من خلال صبغات الشعر والبرمانتت ، أو مع كثرة استخدام السشوار ، كما سبق .

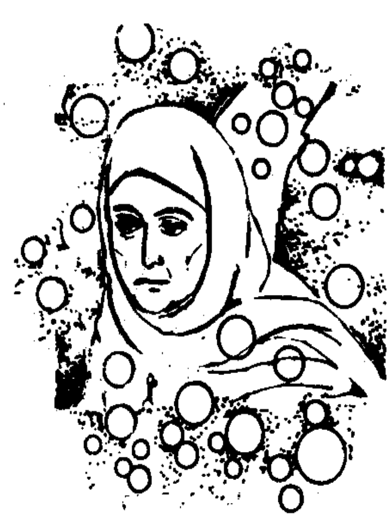
وللعناية بالشعر الجاف اهتمى بعمل حمام زيت لشعرك أسبوعياً باستخدام زيت الخروع الدافىء ، ثم لفى شعرك بعد حمام الزيت بفوطة دافئة لتنشيط فروة الرأس ، ثم اغسلى شعرك بعد حوالى نصف ساعة باستخدام أحد الشامبوهات التى تحتوى على الزيت أو اللانولين .

ويفيدك أيضاً ، بجانب حمام الزيت ، دهان الشعر من وقت لآخر بكريم مغذى أو زيت .

ولاحظى أن نوع الطعام يؤثر على حالة الشعر ، فإذا كنت تمتنعين عن تناول الدهون فهذا يزيد شعرك جفافاً . لذلك اهتمى دائماً بإدخال بعض الأطعمة الدهنية إلى قائمة غذائك كالقشدة والكريمة والزبدة ، ولكن دون إفراط .

- ***الشعر العادى :***

لا يحتاج الشعر العادى لطرق عناية خاصة ، ولكن مايجب أن تحرصى عليه هو ألاّ يتعرّض شعرك للجفاف وذلك بتجنب الأسباب السابقة لجفاف الشعر .



من شكاوى البنات :

- الشكوى من ضربات القلب .
- القولون العصبى
- الإمساك المزمن
- البواسـير
- الشرخ الشرجى
- دوالى الساقين

الشكوى من ضربات القلب

تشكو الفتيات كثيراً من ضربات القلب وبصور مختلفة ، أهمها هى الشكوى من قوة ضربات القلب فتبدو مسموعة لها وكأن صدرها يرتجف مع كل ضربة . وكذلك الشكوى من عدم انتظام ضربات القلب فأحياناً تشعر الفتاة بضربة تبدو قوية أو غير منتظمة عن باقى الضربات .

وأحياناً الشكوى من سرعة ضربات القلب (كأن الفتاة تجرى) ، وغالباً تدخل هذه الشكوى ضمن الشكاوى السابقة أو تشكو منها الفتاة كشكوى محددة .

الأسـباب :

● كل الشكاوى السابقة تكون فى معظم الأحيان نتيجة للإضطراب النفسى . فالتوتر أو القلق أو الإكتئاب أو حتى الفرح الشديد يمكن أن يحدث تغيّراً فى ضربات القلب ، فالإرتباط بين الحالة النفسية وبين عمل القلب هو إرتباط وثيق ، وأبسط مثال لذلك لو فاجأكِ شخص ما تزداد ضربات القلب .

● أما السبب الثانى فى الأهمية فيرجع لوجود أنيميا بالجسم ، والتى أشهرها فى الفتيات هى أنيميا نقص الحديد ، فمن ضمن أعراضها :

- زيادة سرعة ضربات القلب أو الإحساس بضربات القلب ، وغالباً الإثنين .
- تمعلق أظافر اليد (أى تصبح مقعرة مثل الملعقة) .
- تغيّر اللسان ، فيصبح أملس يميل إلى اللون الغامق .
- ظهور إلتهابات متكررة على جانبى الفم .
- الإجهاد السريع .

● كثرة شرب الشاى والقهوة ، والتدخين أيضاً ، يمكن أن يسبب عدم إنتظام لدقات القلب .

● يمكن أن يحدث تغيّر فى ضربات القلب فى فئة معينة من الفتيات ، نتيجة لإصابة صمام أو أكثر من صمامات القلب بسبب عيب خلقى فى الصمام ، أو بسبب الإصابة بحمّى روماتيزمية منذ الطفولة امتدت إلى القلب .

فى مثل هذه الحالة ستكون الفتاة مدركة تماماً لمتاعب قلبها ، وربما تكون تحت إشراف طبى منذ فترة طويلة .

● كل الأسباب الباقية لتغيّر ضربات القلب ، لا توافق عُمر الفتاة ، فجميعها تحدث الإصابة به فى سن متقدمة أو فى الغالب فى سن اليأس ، مثل مرض الذبحة الصدرية وجلطة القلب .. إلى آخره .

العـــلاج :

كل العلاج يتلخص فى أن تطمئنى تماماً على سلامة قلبك ، ولا تشغلى بالك بضرباته ، وإلاّ ستزداد الحالة سوء . فكما أوضحت أن أهم سبب لهذه الحالة فى الفتيات هو الإضطراب النفسى ، فحاولى علاج مشكلتك ، ويساعدك فى زوال التوتر أن تشغلى نفسك بأى عمل ، أو تقومى بنزهة أو رحلة قصيرة ، أو تتحدثى إلى صديقاتك عما يضايقك . ولا مانع من تناول مهدىء خفيف بصفة مؤقتة ليساعدك على زوال التوتر مثل أقراص إى . إن *E.N* – قرص إلى ثلاثة أقراص يومياً ، أو أقراص لاكسوتانيل ١,٥ مجم *Laxotanil* – قرص إلى ثلاثة أقراص يومياً . والنوع الأخير أفضل ، لكنه يُصرف عادة بروشتة من الطبيب .

وقد يستدعى العلاج أحياناً إجراء رسم قلب ، رغم تأكّد الطبيب من سلامة قلب المريضة ، وهو نوع من العلاج النفسى ، أكثر منه وسيلة فحص عضوية ، بهدف بعث الطمأنينة إلى نفس المريضة بعد تأكدها من خلال رسم القلب من سلامة قلبها تماماً . فلا مانع أن تقومى بهذا الفحص حتى يساعدك على زوال القلق والخوف ، والتأكد تماماً من سلامة قلبك .

أما فى حالة وجود أنيميا نقص الحديد ، فيمكنك تناول أقراص حديد مثل سلو – ف *Slow-Fe* – قرص بعد الفطار وقرص بعد العشاء ، أو كبسولات فيوميرون *Fumiron* – كبسولة ثلاث مرات يومياً.. ويستمر العلاج بالحديد لحوالى ثلاثة أشهر .

ومن الأفضل أن تتناولى أيضاً مجموعة من الفيتامينات والمعادن المتنوعة مثل فيتوب *Vitop* ، كبسولة بعد الفطار يومياً .

القولون العصبى

الشكوى من القولون العصبى منتشرة إلى حد كبير بين الفتيات ، وهذا ليس غريباً نتيجة للإضطرابات النفسية التى تمر بها كثير من الفتيات ، خاصة فى فترة البلوغ والمراهقة ، والتى تعتبر السبب الأساسى لحالة القولون العصبى .

فالتوتر النفسى ينعكس على حالة القولون فيصبح هو الآخر متوتراً فى أداء وظيفته ، فينقبض أحياناً بقوة مما يسبب المغص ، وبشكل غير منتظم مما ينتج عنه فترات من الإسهال وفترات من الإمساك . كما يحدث الانتفاخ وتمتلىء البطن بالغازات . ويتميز البراز فى حالة القولون العصبى باحتوائه على شىء من المخاط ، ويخرج عادة فى صورة قطع صغيرة متماسكة فيشبه براز الأرانب .

العــلاج :

– أحدث علاج للقولون العصبى هو كثرة تناول الألياف ، كالعيش البلدى ، والخضروات مثل الجرجير والخيار ، والفاكهة مثل الخوخ والتفاح . وعموماً فعلى الفتاة أن تختار مايريحها من أطعمة ، فلا توجد أطعمة محددة تناسب حالة كل الفتيات .

– يمكنك تناول دواء يساعد على انتظام حركة الأمعاء ، وعلاج المغص والانتفاخ مثل دسباتالين *Duspatalin* ١٣٥مجم – قرص ٣ مرات يومياً قبل الأكل ، أو سبازمو كانيولاز *Spasmocanulase* – قرص إلى قرصين قبل الأكل ٣ مرات يومياً .

– التخلّص من التوتر النفسى والقلق شىء أساسى لعلاج القولون العصبى .

الإمســاك المزمـن

هو منتشر بين الفتيات ، ويرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

– عدم الاهتمام بتناول الألياف بكثرة ، وهى الجزء الذى لا يُهضم من الأطعمة النباتية ، والذى يتوفر فى القمح والردة (العيش البلدى) ، والخضروات كالجرجير والخس (السلطة الخضراء) والفجل والكرات والخيار ، علاوة على تناول كميات بسيطة من الطعام بصفة عامة ، خاصة بين الفتيات « الرقيقات » ، فتكون معظم مكونات الطعام من الشيبسى والبسكويت والكيك والهامبورجر .. فوجود الألياف يزيد من حجم كتلة فضلات الطعام ويجعلها أكثر ليونة مما يساعد الأمعاء الغليظة على دفعها للخارج .

- الكسل وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة ، مما يؤدى بالتالى إلى كسل الأمعاء وحدوث الإمساك .

- عدم الاستجابة الفورية لنداء الطبيعة ، وهذا هو أهم سبب للإمساك بصفة عامة ، بمعنى تجاهل الفتاة للرغبة فى التبرز ، ربما للكسل ، وربما لانشغالها بمشاهدة التليفزيون أو انشغالها بمكالمة تليفونية ... فمع تكرار تجاهل الرغبة فى التبرز ، تضعف الاستجابة الطبيعية لعملية التبرز ، كما يترتب على بقاء البراز لفترة طويلة فى القولون امتصاص كمية أكبر من المياه فيصبح البراز جافاً مما يصعب إخراجه ، وبذلك تدخل الفتاة فى حلقة مفرغة تؤدى إلى الإمساك المزمن .

- القولون العصبى ، فيؤدى إلى فترات من الإمساك وفترات من الإسهال .

- ***العـلاج :***

١ - من الأفضل دائماً محاولة علاج الإمساك أولاً بالطرق الطبيعية مثل :

- كثرة تناول الألياف ، كما سبق .
- الاهتمام بالمشى يومياً أو ممارسة الرياضة عموماً .
- شرب كميات كافية من الماء والسوائل يومياً .

- يساعد أيضاً فى زوال الإمساك تدليك البطن تدليكاً دائرياً فى اتجاه عقارب الساعة لمدة خمس دقائق صباحاً فى الفراش .

٢ - إذا لم تسعفك هذه الوسائل فى زوال الإمساك ، فيمكنك تناول أحد الملينات مثل لبوس الجلسرين *Glycerine Supp.* - لبوس بالشرج كل ١٢ ساعة ، أو زيت بارافين *Liquid Paraffin* - ١ إلى ٢ ملعقة شاى قبل النوم ، أو أقراص الفالاكسين *Alphalaxıne* - ٢ قرص قبل النوم .

ولكن تجنّبى كثرة الاستعانة بالمسهلات ، لأن ذلك قد يُضعف من عملية التبرز بصورة طبيعية ، فيصبح تناول المسهلات شيئاً ضرورياً حتى يتم

- ***مضاعفات الإمساك :***

- صداع وتوتر .
- مغص وانتفاخ .
- انبعاث رائحة غير مستحبة من الفم .

- يغطى اللسان بطبقة بيضاء .
- البواسير والشرخ الشرجى .

البواسير

هى دوالى تصيب الأوردة حول المستقيم والشرج ، فتتمدد وتتعرج وتتدلى فتكون ما يسمى بالبواسير .

وأهم سبب لهذه التغيرات هو كثرة « الحزق » ، والذى يصاحب الإمساك ، خاصة فى الحالات المزمنة .

وقد تتكون البواسير خلف فتحة الشرج ، وقد تتدلّى خارجها ، ومن أعراضها : الإحساس بألم أثناء التبرز ، ونزول دم من الشرج ، أما الإحساس بألم مستمر فيعنى التهاب البواسير .

- ***العلاج :***

- أهم شيء لعلاج البواسير هو علاج الإمساك ، بالطرق السابقة . فمع زوال الإمساك ، وبالتالى عدم « الحزق » ، تبدأ البواسير فى الانكماش وتختفى بالتدريج .

- يأتى بعد ذلك ، فى الأهمية ، الاستعانة بالأقماع أو المراهم الخاصة بعلاج البواسير ، مثل لبوس بروكتوسيديل *Proctosedyl* - لبوس بالشرج كل مساء ، أو مرهم الترابروكت *Ultraproct* دهان موضعى صباحاً ومساء .

- فى حالة التهاب البواسير وظهور ألم مستمر يمكن استعمال مضاد حيوى مثل فيلوسيف *Velosef* كبسولة ٥٠٠ مجم كل ٨ ساعات أو كبسولة ٢٥٠ مجم كل ٦ ساعات (حسب الحالة وعمر المريضة) ، مع عمل حمام برمنجنات دافىء يومياً لتطهير الشرج .

- فى الحالات المتقدمة ، خاصة مع تدّلى البواسير باستمرار أو كثرة نزول الدم ، يجب استشارة طبيب الجراحة العامة ، فقد يلزم علاج البواسير بطرق جراحية سواء بربطها أو حقنها أو كيّها ، وكلها وسائل بسيطة لا تحتاج إلى بنج وتتم فى دقائق ، أو قد تحتاج إلى إزالتها بعملية جراحية .

- يجب تجنب تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات أثناء العلاج - ويفضّل وضع مخدة تحت الشرج أثناء النوم لرفع البواسير .

الشرخ الشرجى

هو عبارة عن حدوث تمزّق بالغشاء المخاطى للشرج ، وسببه هو الإمساك الذى يؤدى إلى التبرز بصعوبة وخروج براز جاف يجرح الغشاء المخاطى .

ومن علامات الشرخ الشرجى حدوث ألم شديد أثناء التبرز ويستمر لفترة بعد ذلك ، مما يدعو الفتاة إلى كبت الرغبة حتى تتجنب الألم ، وبذلك تزيد حالة الإمساك .

وفى بعض الأحيان ، قد يلتهب الشرخ الشرجى مما يؤدى إلى ألم مستمر ورغبة فى حك الشرج ، لكن نادراً مايصاحب الشرخ الشرجى نزول دم .

العـلاج :

- يكون بعلاج الإمساك ، كما سبق .
- حمام برمنجنات دافىء يومياً .
- دهان مخدر موضعى عند الإحساس بالألم ، مثل مرهم لجنوكايين *Lignocaine* .
- يمكن إستعمال مضاد حيوى ، كما سبق ، فى حالة إلتهاب الشرخ الشرجى ، ولكن فى معظم الأحيان لا تدعو الحالة إلى ذلك .
- أما فى حالة الشرخ الشرجى المزمن ، فهو يحتاج غالباً لجراحة بسيطة لاستئصاله .

دوالى الساقين

الدوالى هى تمدد الأوردة وتعرّجها ، وقد تظهر فى أماكن مختلفة لكن أشهرها فى الساقين ، وحول المستقيم والشرج حيث تسمى بالبواسير ، كما سبق .

وسبب دوالى الساقين هو الوقوف لفترة طويلة ، مما يؤدى إلى ركود الدم فى الأوردة السطحية ، فيزداد الضغط على جدار الوريد ، مما يؤدى مع كثرة الوقوف إلى ضعف الجدار ، وتعرّج الوريد ، وبروزه بوضوح من خلال الجلد .

لكن فى معظم الأحيان يكون هناك ضعف خلقى أو وراثى فى جدار الوريد ، بدليل ظهور الدوالى فى بعض العائلات عن غيرها .

ويساعد على ظهور الدوالى الإمساك والسعال المزمن ، وكثيرا ماتظهر مؤقتاً أثناء الحمل نتيجة لضغط البطن على أوردة الحوض والفخذين ، مما يعوق سريان الدم لأعلى .

وبجانب ماتسببه الدوالى من منظر سيىء للساقين ، فهى أيضاً تتسبب فى متاعب أخرى ، مثل الإحساس بألم فى الساقين وأحياناً كرامب فى سمانة الساق ، مما يعوق من الحركة والنشاط .

وأحياناً قد تحدث تقرحات بالجلد أو يحدث التهاب جلدى (اكزيما) مصحوب بالرغبة فى حك الجلد .

العــلاج :

– تجنب كثرة الوقوف ، وإذا استدعى الأمر يمكنك أداء تمرينات خفيفة لتشغيل عضلات الساقين حتى تساعد على دفع عمود الدم لأعلى ، مثل الوقوف على أصابعك والنزول على الكعبين ، مع تكرار ذلك عدة مرات .

– علاج السعال المزمن والإمساك .

– رفع القدمين من وقت لآخر وأثناء النوم على مخدة ، بحيث تكون أعلى من مستوى الجسم ، وبالتحديد يجب أن تكون فى زاوية حادة مع مستوى جسمك بحوالى ٤٥ درجة .

– أدوية لتقوية جدار الأوردة مثل ، روتا – سى ٦٠ ***Ruta-Ce 60*** ، قرص ٣ مرات بعد الأكل ، أو دافلون ***Daflon*** ، قرصين بعد الفطار وقرصين بعد العشاء ويستمر العلاج لثلاثة أشهر على الأقل . ومن الأفضل تناول النوعين السابقين .

– لبس شراب مخصوص للدوالى ، وهو موجود بالصيدليات ، ومنه نوعان نوع لفوق الركبة ونوع لتحت الركبة . ولا تقومى بخلع الشراب إلاّ عند النوم .. يمكنك المسح عليه أثناء الوضوء ؟

– فى الحالات الشديدة يكون العلاج جراحياً إما بحقن الوريد التالف أو بإزالته ، وأحياناً يتكرر ظهور الدوالى بعد فترة من العملية ، لذلك فالوقاية خير من العلاج .

المراجع

- THE MERCK MANUAL MSD
- CURRENT OBESTETRICS & GYNAECOLOGY DIAGNOSIS & TREATMENT Martin L. Pernoll
- DERMATOLOGY Sam Shuster
- قراءات مختلفة
- متاعب المرأة – د . عز الدين محمد نجيب

الفهرس

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٠/٣٤٨٣

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ ـ شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ــ ١١٢٣١